



## CONSEJOS PARA LA TIENDA DE ALIMENTOS

### Haga una lista antes de ir a la tienda

Esto le ayudará a no desviarse de comprar los productos más saludables ni de su presupuesto, y le servirá para recordar lo que necesita, mientras minimiza las probabilidades de elegir productos innecesarios.

### No vaya a la tienda con hambre

Si va con el estómago vacío, podría terminar llevando opciones poco saludables, o comprando más de lo necesario.

### Pase la mayor parte del tiempo en la sección de frutas y vegetales

Siempre empiece por esta sección y llévese primero las frutas y los vegetales frescos. Si prefiere llevar productos de mayor vida útil y no desea pagar frutas y vegetales frescos, pruebe con los congelados o en lata. Estos productos deben ser sin sal o con bajo contenido de sal, congelados sin salsas, y envasados en su jugo, no en almíbar.

### Elija marcas blancas

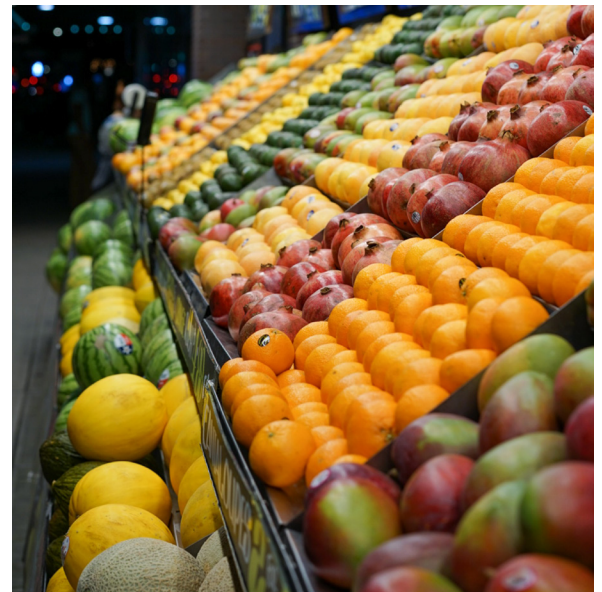
Comprar productos de marcas blancas es más económico que las marcas comunes. ¡La única diferencia de este producto suele ser la etiqueta!

### Permanezca en las secciones exteriores de la tienda

En los pasillos exteriores, encontrará las frutas y los vegetales frescos, los alimentos básicos (por ej., productos a granel, pan y cereales), carnes y productos lácteos descremados. Así se mantendrá lejos del pasillo de refrigerios donde puede tentarse de tomar algunos productos extra.

### Pase más tiempo leyendo la etiqueta de información nutricional e ingredientes

Cuando esté frente a los alimentos preenvasados, preste atención a la etiqueta de información nutricional e ingredientes para conocer el tamaño de la porción versus las porciones totales por envase, los ingredientes incluidos, alérgenos, y el contenido de grasas, sodio, carbohidratos, azúcares agregadas y fibras.



Si desea más información y consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón ([heart.org](http://heart.org))