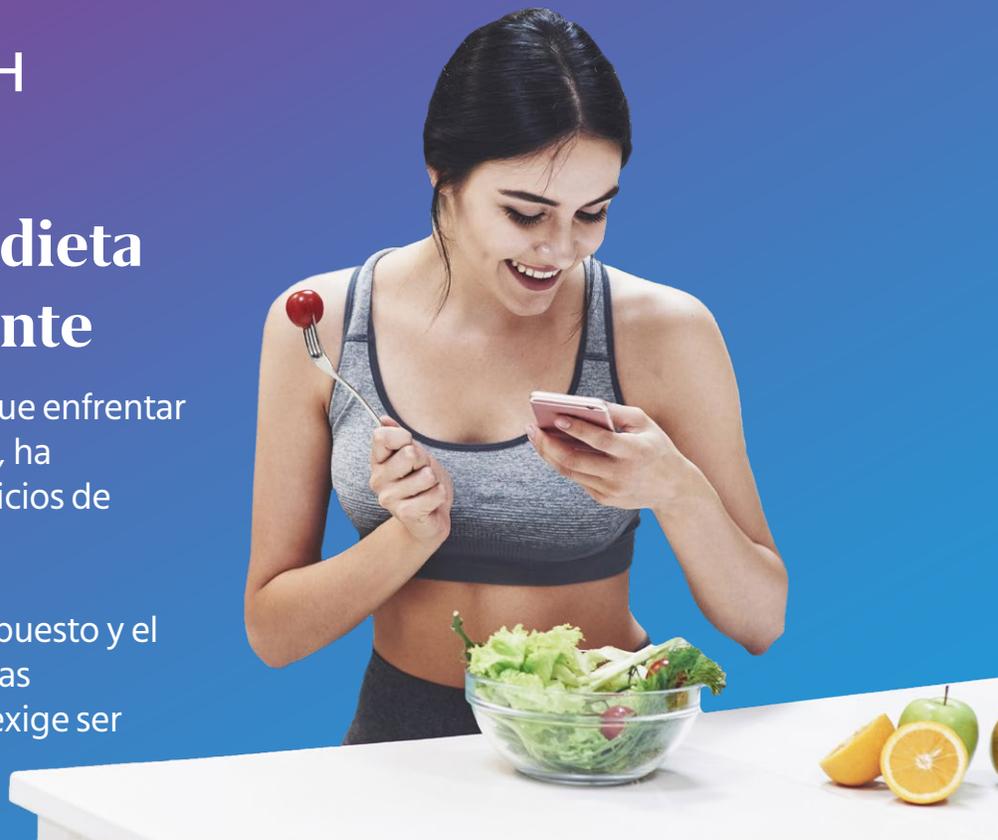


## Consejos para una dieta más sana y consciente

El aislamiento social que tuvimos que enfrentar durante 2020 a raíz de la pandemia, ha provocado que los hábitos alimenticios de muchos cambien.

La necesidad de optimizar el presupuesto y el tiempo que hay que repartir entre las tareas del trabajo y del hogar, nos exige ser cada vez más conscientes.



### Pensando en ayudarte en este proceso, a continuación te damos algunos consejos:

- 1** Haz una lista de lo que necesitas comprar. Esto te ayudará a concentrarte en lo esencial.
- 2** Antes de elaborar la lista, verifica lo que ya tienes en la despensa y revisa su fecha de vencimiento.
- 3** Piensa en las diferentes comidas del día. Esto te ayudará a ser más objetivo al elaborar la lista.
- 4** Define cuánto puedes gastar. Tener un límite es fundamental.
- 5** Evita ir al supermercado cuando sientes hambre, así evitarás salirte del presupuesto.
- 6** Consulta las promociones y compara productos, cantidades y marcas para comprar bien.
- 7** Descubre las frutas y verduras de temporada, seguramente tienen más sabor y mejores precios.
- 8** Recuerda, muchos alimentos se pueden congelar, como frutas, verduras y carnes.
- 9** Busca recetas saludables que permitan un uso completo de los alimentos.
- 10** Evita en lo posible ir de compras con los niños, por lo general, agregan muchas cosas innecesarias a las compras.



**Prestando atención a estos consejos, comprando solo lo que necesitas consumir y evitando desperdicios, ¡es fácil ahorrar y comer bien!**