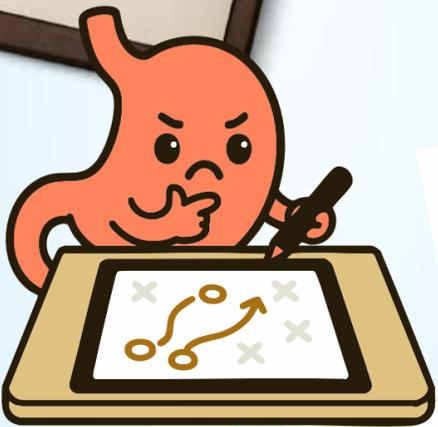


COME SANO SIN GASTAR DE MÁS



Planea tus comidas

Haz un menú semanal y una lista de compras. Evita compras impulsivas.



Ve al súper con estrategia

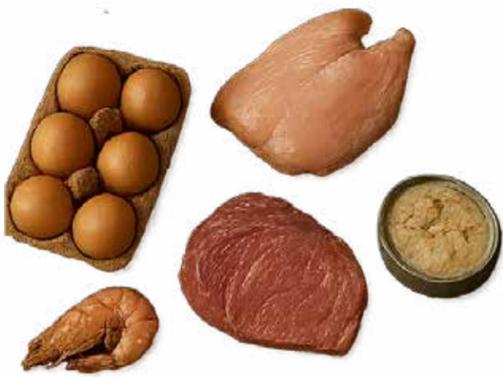
Fija un día, ve con lista y con el estómago lleno.



¡ELIGE PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA SON MÁS FRESCOS, RICOS Y ECONÓMICOS!

Ten básicos saludables en casa

Proteínas:



Leguminosas:



Cereales:



Frutas y verduras:

Grasas buenas:



Aprovecha lo que ya tienes:

Cocina en casa, reutiliza sobras en tacos o sopas y evita ultraprocesados.

Elige frutas, semillas y agua natural.

¡Ahorras dinero y cuidas tu salud!