

¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

A la hora de cuidar la **alimentación** lo más importante es tener la **nevera** y la **despensa** llena de alimentos saludables.

RECOMENDACIONES ANTES DE IR A COMPRAR



Decidir los **grupos de alimentos** saludables de origen vegetal y animal a incluir en nuestra alimentación.



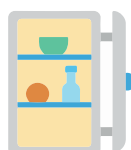
La distribución de los alimentos es muy importante. Se recomienda conocer **cuántas veces al día o a la semana** se pueden consumir.



Para organizar un menú saludable es interesante tener en cuenta la herramienta “**plato de Harvard**” que nos va a permitir distribuir los diferentes grupos y cantidad de alimentos que tendrán que llevar nuestros platos.



Elaborar un menú teniendo en cuenta los **grupos de alimentos** y la **frecuencia** de consumo realistas.



Saber **qué alimentos tienes** en la nevera, congelador y despensa.



Hacer una **lista de la compra** indicando la cantidad que se necesita por cada alimento.



Decidir **el momento y el día de la semana** para ir a comprar y calcular un **presupuesto** aproximado.