

COMER SANAMENTE CON UN PRESUPUESTO

Determinantes Sociales De La Salud - Nutrición

Los elevados costos de los alimentos pueden llevar a algunas personas a elegir artículos menos costosos que quizás tampoco sean la opción más saludable. A continuación, se ofrecen algunos consejos para aprovechar más su dinero y, al mismo tiempo, tomar decisiones saludables.

- ✓ **Utilice recetas con ingredientes comunes.** Si su proteína favorita es el pollo, cocine un pollo entero y úselo para varios platillos diferentes. Puede comer pollo salteado con verduras una noche y fajitas de pollo otra noche.
- ✓ **Compre con una lista.** Una vez que haya planificado sus comidas para la semana, crea una lista de compras con los ingredientes que necesita. Tener una lista de compras hace que comprar sea más fácil y rápido, lo que le ayuda a reducir las compras impulsivas y llevarse a casa solo los artículos que necesita.
- ✓ **Compra verduras congeladas o enlatadas.** Las opciones congeladas y enlatadas pueden ser alternativas saludables a los productos frescos. También cuestan menos y duran más. De esta manera podrás disfrutar de sus favoritos incluso cuando no estén en temporada.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health se compromete a ofrecer recursos gratuitos para ayudarle a acceder a alimentos más saludables. Sabemos que la nutrición es clave para una salud y un bienestar óptimos, por eso queremos ayudarle a empezar hoy.

ÚNASE A nuestras nuevas sesiones mensuales de Coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo póngalo en su vida: comuníquese con wellnessconsultant@bellin.org.

ENCUENTRE una despensa de alimentos o bancos de alimentos en los Estados Unidos cerca de usted simplemente visitando foodpantries.org. Visite dhs.wisconsin.gov/foodshare para obtener recursos adicionales en Wisconsin. FoodShare Wisconsin ayuda a las personas con dinero limitado a comprar los alimentos que necesitan para gozar de una buena salud. Este programa es para personas de todas las edades que tienen un trabajo, pero tienen bajos ingresos, viven con ingresos pequeños o fijos, han perdido su trabajo, se han jubilado o están discapacitados y no pueden trabajar.

ESCÚCHALO AHORA en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"



ESCUCHA AHORA
ESCANEAR CÓDIGO QR



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"



ESCUCHA AHORA
ESCANEAR CÓDIGO QR



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a bellin.org/lifesaver y haga clic en el ícono "Nuevo usuario comienza aquí."

bellinhealth



Lifesaver Wellbeing Series