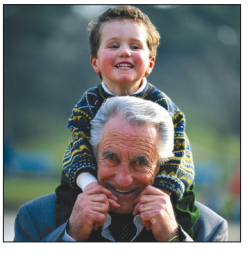
Sesión 4

Gastar Menos

Consejos

Consejos para comer más frutas y vegetales:

- Utilizar los beneficios SNAP para comprar frutas y vegetales
- Obtener frutas y vegetales enlatados de los Programas de Distribución de Alimentos (Food Distribution Programs), tales como los bancos de alimentos o las despensas de alimentos
- Solicitar admisión para el Senior Farmers' Market Nutrition Program
- Solicitar admisión para el Commodity Supplemental Food Program, si está disponible
- Comprar frutas y vegetales enlatadas o congeladas en oferta
- Elegir frutas y verduras de temporada



Consejos para participar en más actividad física:

- Estacionar el auto más lejos de la tienda u oficina
- Tomar las escaleras en lugar del elevador
- Caminar y hablar con amigos
- Participar en juegos activos con los nietos
- ¡Bailar por toda la casa!

Hoja de Costos para Frutas y Vegetales

Fruta o Vegetal	Precio	Ubicación