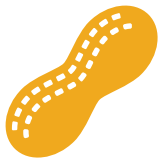




Protein



LOOK FOR HEALTHY PROTEIN

like lean meats, poultry, nuts and seeds, beans, low-fat dairy



VARIETY IS IMPORTANT

Try choosing seafood, canned or dried beans and legumes, eggs, nuts and seeds in place of red meat and poultry 2-3 times per week



Choosing low-fat ground meat such as ground turkey or chicken and 90% lean ground beef vs. 80% ground beef is **GOOD FOR YOUR HEART**

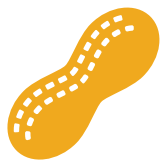


Tips to Save Money

- Buy in bulk. Look for large quantities of items on sale, and freeze for later use
- Buy eggs, beans, and canned fish. They are healthy and less expensive protein options
- Replace half the meat in tacos or soups with beans
- Choose dry beans and soak overnight or while at work; very inexpensive protein option



Proteínas



ELIJA PROTEÍNAS NUTRITIVAS

carnes magras, aves, nueces y semillas, frijoles, habichuelas y productos lácteos bajos en grasa.



LA VARIEDAD ES IMPORTANTE

Seleccione mariscos, frijoles o habichuelas secas o enlatadas, huevos, nueces y semillas en lugar de la carne roja, y consuma carne de aves de corral 2 a 3 veces a la semana.



El seleccionar carne molida magra tales como la carne molida de pavo y pollo, y la carne de res 90 % magra, en vez de la carne de res 80 % magra, es **BUENO PARA EL CORAZÓN**



Maneras de Ahorrar Dinero

- Compre al por mayor. Busque productos en volumen y en oferta, congélelos y úselos más tarde
- Compre huevos, frijoles, habichuelas y pescado enlatado dado que son opciones de proteína sana y menos cara
- Reemplace la mitad de la porción de carne en tacos y sopas con frijoles o habichuelas
- Escoja frijoles o habichuelas secas, déjelas remoñándose toda la noche o mientras trabaja; una opción de proteína más económica