



HOW CAN WE EAT HEALTHY AND
SAVE?



SMART SHOPPING



Eating healthy can be costly but it doesn't have to be. By making smart shopping choices, we can lower the price tag of good health.





¿CÓMO PODEMOS COMER SANO Y AHORRAR?

COMPRA INTELIGENTE

Comer sano puede ser costoso, pero no tiene por qué serlo. Al tomar decisiones de compra inteligentes, podemos reducir el precio de la buena salud.



Smart Shopping Tips

Eating healthy can be costly but it doesn't have to be. By making smart shopping choices, we can lower the price tag of good health.

SAVING TIPS

1. Make a shopping list
2. Avoid aisles that do not contain foods that are on your shopping list.
3. Buy some items non organic.
4. Check produce for local or seasonal items as they can be cheaper.
5. Purchase frozen or canned instead of fresh

5 HEALTH FOODS UNDER \$2

1. Brown Rice
2. Frozen Vegetables
3. Canned Tuna
4. Canned/Jarred Marinara Sauce
5. Canned Refried Beans

READING A NUTRITION LABEL

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 3g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Total Fats are the macronutrients that make up our cell walls, brain, and hormones. They are typically listed as saturated, trans, and unsaturated fats

Total Carbohydrates are the complete amount of "sugars" in the product. These are typically comprised of Dietary Fiber (good) and Total Sugars (not good). We typically want to increase fiber and decrease total sugar.

Proteins are a macronutrient that help to maintain muscle mass and are extremely important to many functions and organs of your body.

Calories provide a measure of how much energy you get from a serving of this food. Many Americans consume more calories than they need without meeting recommended intakes for a number of nutrients.



To receive Manna services contact:
301-424-1130 from 8am-4pm

For more information go to: mannafood.org

Consejos de compras inteligentes

Comer sano puede ser costoso, pero no tiene por qué serlo. Al tomar decisiones de compra inteligentes, podemos reducir el precio de la buena salud.

CONSEJOS PARA AHORRAR

1. Haz una lista de compras
2. Evite los pasillos que no contengan alimentos que estén en su lista de compras
3. Compre algunos artículos no orgánicos.
4. Busque productos locales o de temporada, ya que pueden ser más baratos.
5. Compra congelados o enlatados en lugar de frescos

5 ALIMENTOS SALUDABLES POR MENOS DE \$2

1. Arroz integral
2. Verduras congeladas
3. Atún enlatado
4. Salsa Marinara Enlatada/En Tarro
5. Frijoles refritos enlatados

LECTURA DE UNA ETIQUETA NUTRICIONAL

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 3g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Las grasas totales son los macronutrientes que forman nuestras paredes celulares, cerebro y hormonas. Por lo general, se enumeran como grasas saturadas, trans e insaturadas.

Las proteínas son un macronutriente que ayuda a mantener la masa muscular y son extremadamente importantes para muchas funciones y órganos de su cuerpo.

Los carbohidratos totales son la cantidad completa de "azúcares" en el producto. Por lo general, se componen de fibra dietética (buena) y azúcares totales (no buena). Por lo general, queremos aumentar la fibra y disminuir el azúcar total.

Las calorías proporcionan una medida de la cantidad de energía que obtienes de una porción de este alimento. Muchos estadounidenses consumen más calorías de las que necesitan sin cumplir con las ingestas recomendadas de una serie de nutrientes.



Para recibir los servicios de Manna, comuníquese con: 301-424-1130 de 8 am a 4 pm

Para obtener más información, visite: mannafood.org