



¿Se equivoca al comprar alimentos?



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Tenga cuidado — existen muchos errores que deben evitarse cada vez que usted anda con su carrito de compras por los pasillos de las tiendas de comestibles. Lo que aparenta ser un bocadillo o plato de entrada inofensivo puede estar lleno de azúcar, grasas y calorías. Incluso algunos productos que se ofrecen como saludables pueden perjudicar la salud.

Cuando elija un alimento, tenga en cuenta las vitaminas y los minerales, así como también el tamaño de las porciones y la cantidad de porciones por paquete. Compare el total de calorías entre productos similares y elija los que contengan menos. También puede reducir el tiempo que dedica a cocinar alimentos saludables utilizando una lista de compras y manteniendo su cocina bien abastecida con alimentos esenciales de bajas calorías.

Evite cometer errores en su próxima visita a la tienda de comestibles. Usted almacena un gran éxito cuando llena su carro de alimentos de manera inteligente.