



Tres Maneras Económicas de Ayudar a Su Familia a Comer Más Fruta

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales: ¡elija frutas enteras!

Ayude a su familia a encontrar su estilo de alimentación saludable a través de las frutas. Estas son tres ideas simples para incluir frutas en su día, que pueden ayudarle a ahorrar tiempo y dinero:

- Compare los precios de las frutas frescas, congeladas y enlatadas para aprovechar la mejor oferta,
- Busque cupones y ofertas de tiendas, y
- Compre frutas en cantidad para ahorrar dinero y congele las que no consuma de inmediato para comerlas después sin que se echen a perder.

¡Conozca cómo añadir fruta a su cena esta noche! Vea la demostración de preparación de pollo con salsa de frutas en su banco de alimentos local. Para obtener más información, visite su [sitio web](#).

Para más ideas sobre cómo alimentarse de manera saludable bajo un presupuesto, haga clic [aquí](#) o síganos en [Twitter](#), [Facebook](#), [Pinterest](#) e [Instagram](#).