

HEALTHY SAVINGS



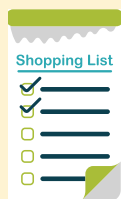
1

Learn to enjoy cooking

The best way to stay healthy and save money is to make homemade meals. It's never too late to learn and enjoy cooking. Visit the public library for free recipe books that can get you started making delicious creations in the kitchen.

2

Make a list and stick with it!



Take some time to look up recipes you want to try and make a list of the ingredients you will need. The key is to buy only the things on your list. This will help keep your costs down.

3

Eat seasonally and watch out for sales

When making your shopping list, be aware of what's on sale or in season (seasonal produce is always cheaper and fresher). Create meals that incorporate those ingredients to really bring your costs down.

4

Smaller, more frequent trips

Most of us buy groceries once a week. Instead, try making 2-3 smaller trips per week to the store. This will keep your food fresh for longer and prevent food spoilage (which equals money wasted).



5

Always make extras

Try one pot meals like soups, stews, salads and pasta dishes that you can easily double in size. Create two meals in one by using leftovers to make lunches for the next day.

6

Shop at Farmers Markets

Many people think farmers markets are more expensive than grocery stores, but that's a big myth. For max savings, arrive an hour before closing time. Farmers want to get rid of all their produce so they might just give it away for free before they pack up! Make sure you take cash and bargain for the lowest price.



7

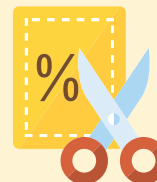
Buy frozen if cheaper

Frozen fruits and vegetables are just as good as fresh. They are frozen at their peak and are just as nutritious.

8

Use Coupons

Don't trash the ads you get in the mail! Browse through them and take note of what's on sale to create your shopping lists. Also, there's tons of coupons online and in newspapers that can save you a pretty penny if you take the time to cut them out and use them.



CEDARS-SINAI®

HEALTHY HABITS | For more information, call 323-866-3025.

AHORROS SALUDABLES



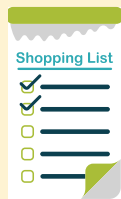
1

Aprenda a disfrutar la cocina

La mejor manera de mantenerse sano y ahorrar dinero es cocinando en casa. Nunca es tarde para aprender a cocinar y disfrutarlo. Visite su biblioteca local para libros gratis de recetas que le pueden ayudar a crear platillos deliciosos y saludables desde su cocina.

2

Haga una Lista!



Tome tiempo cada semana para escribir una lista de recetas e ingredientes que va a cocinar para la semana. La clave es comprar cosas que solo están en su lista. Esto mantendrá sus gastos más bajos.

3

Cheque ofertas y temporadas al planificar platillos

Cuando haga su lista de compras piense en que está en oferta o temporada ahorita. Las frutas y verduras de temporada siempre son más baratas y frescas. Cocine platillos usando ingredientes que están en especial para disminuir sus gastos.

4

Haga sus compras más frecuentes

La mayoría hace compras solo una vez por semana. Trate de hacer sus compras más seguido, 2-3 días por semana. Esto ayuda a que la comida no se heche a perder y estará fresca por más tiempo. Se ahorra dinero al no tirar comida a la basura.



5

Siempre haga porciones extras

Cocine platillos que rinden como sopas, guisados, ensaladas, y arroz o pasta que fácilmente se pueden duplicar. Aguarde lo que queda para almuerzos el siguiente día.

6

Visite un Mercado Agrícola

Muchos piensan que los mercados agrícolas son más



caros que los supermercados pero no es cierto! Para ahorrarse aún más visite el mercado una hora antes de cerrar. Los vendedores no quieren dejar frutas y verduras así que pueden negociar con ellos el precio y tal vez llevarse algunas cosas gratis! Lleven dinero en efectivo y negocien!

7

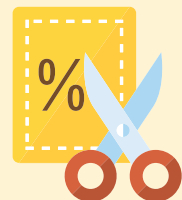
Compre congelado si es más barato

Las frutas y verduras congeladas son igual de buenas que las frescas y su contenido de vitaminas se mantiene alto. Si no puede encontrar un cierto ingrediente fresco o está muy caro considere comprarlo congelado.

8

Use Cupones

No tire los cupones que recibe por correo! Mírelos para saber que está en oferta esa semana y para crear su lista de compras. Si tiene acceso a la internet también hay páginas que ofrecen cupones que solo imprime para llevar al supermercado y ahorrar dinero!



CEDARS-SINAI®

HEALTHY HABITS | Para obtener información, llame al 323-866-3025.