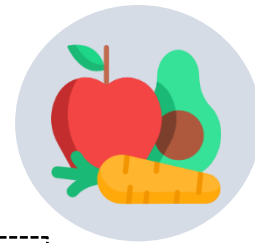




BOLETÍN 5

¡Comer saludable sin que le cueste más!



LAS SIGUIENTES, SON ORIENTACIONES PARA COMER SALUDABLE A BAJO COSTO

- El acceso a los alimentos depende de múltiples factores como la **ubicación geográfica, tiempos de cosechas, precios de los alimentos y hábitos alimentarios de los hogares**. Tomar la decisión de que alimentos adquirir implica saber que se quiere comprar y en que preparaciones se va a usar, apuntando siempre a una alimentación saludable.

La creatividad y el ahorro son herramientas fundamentales para alcanzar la meta de tener una alimentación variada y equilibrada. A través de esta cartilla se pone a su disposición algunos consejos para optimizar el presupuesto destinado a la compra de alimentos, sin descuidar la calidad de la alimentación de la familia.

Una vez en casa, es **importante manejar los alimentos higiénicamente desde su compra, almacenamiento y preparación.** A continuación encontrará algunas orientaciones sobre el aprovechamiento del dinero en el momento de la compra de alimentos, **el adecuado almacenamiento y preparación, y como mejorar los hábitos de alimentación y de salud de toda la familia.**

Adicionalmente, se presentan algunas opciones de recetas económicas y sencillas para elaborar en el hogar.

APROVECHANDO EL DINERO, EN LA COMPRA DE ALIMENTOS!



Antes de realizar la compra de alimentos, **planifique el menú semanal**, considerando lo que pueda tener en la nevera o en la alacena*, para así sólo gastar dinero en lo que realmente necesita.

Aquí algunos consejos para ahorrar dinero a la hora de comprar alimentos:



APROVECHANDO EL DINERO, EN LA COMPRA DE ALIMENTOS!

- **Lleve una lista de los alimentos** que requiera comprar y se ajuste a su presupuesto. Revise lo que tenga en casa, para comprar solo lo necesario.
- **Evalúe los precios:** las plazas de mercado por lo general manejan precios accesibles según las temporadas de cosecha **
- **Seleccione alimentos naturales:** Prefiera frutas y verduras que estén en cosecha.
- **Planifique las compras:** determinando si se hacen semanal, quincenal o mensual, adquiriendo las cantidades necesarias y previniendo el desperdicio de alimentos por deterioro o maduración excesiva.
- **Reconozca los grupos de alimentos:** para añadir variedad a la alimentación y suministrar los nutrientes recomendados para cubrir las necesidades del grupo familiar
- **Incluya alimentos saludables:** Productos no saludables como dulces, refrescos, bebidas instantáneas, jugos industrializados (de cajita o envasados), gaseosas, enlatados, embutidos, que suelen ser más costosos, contienen elementos químicos que pueden ser nocivos para la salud.
- **Compre lo que realmente necesite:** no se deje llevar por los anuncios publicitarios y promociones.
- **Si no es posible comprar carne, pollo o pescado** para toda la semana, puede reemplazarse por vísceras (Hígado de res o pollo, corazones de pollo), huevo y granos como frijol, garbanzo, lentejas,
- **Prefiera especies naturales** como cilantro, cebolla, orégano, tomillo, ajo, laurel, limón, pimienta. Evite comprar condimentos artificiales como caldos de gallina, color, cominos y salsas que pueden ser altos en sodio.
- **Prefiera preparaciones hechas en casa:** Que se pueden llevar y consumir en el sitio de estudio o trabajo. Comprar fuera aumenta los costos



- Recuerde que un **mismo ingrediente puede servir para varias preparaciones**, todo es cuestión de saber sacarle provecho a la hora de cocinarlo y **combinarlo con otros alimentos**.
- Al final de esta cartilla **encontrara una guía de los alimentos** en que se encuentran en cosecha en cada mes de año

Calendario Agrológico y de Cosechas



Enero - Febrero - Marzo	Abril - Mayo - Junio	Julio - Agosto - Septiembre	Octubre - Noviembre - Diciembre
<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> Banano criollo (E, F, M) Breva (E, F, M) Curuba (E, F, M) Durazno (E, F, M) Feijoa (F, M) Fresa (E, F) Granadilla (E) Guayaba (F, M) Limón Tahiti (E, F, M) Mandarina (E, F, M) Mango Común (E, F, M) Manzana nacional (E, F, M) Melón (E, F, M) Papaya (E, M) Patilla (E, F, M) Uva (E, F) <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> Acelga (E, F, M) Ahuyama (E, F, M) Aji (E, F, M) Ajo (E, F, M) Alcachofa (E, F, M) Arveja Verde (E, F, M) Berenjena (E, F, M) Brócoli (E, F, M) Calabaza (E, F, M) Calabacín (F, M) Cebolla cabezona (E, F, M) Cebolla larga (E, F, M) Cilantro (E, F, M) Coliflor (E, F, M) Espinaca (E, F, M) Frijol Verde (E, F, M) Haba (E, F, M) Habichuela (E, F) Lechuga (E, F, M) Pepino chombro (E, F, M) Pepino común (E, F, M) Pimentón (E, F, M) Rábano (E, F, M) Remolacha (E, F, M) Repollo (F, M) Tomate (M) Zanahoria (E, F, M) <p>Tuberculos</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano (E, F, M) Arracacha (E, F) Papa criolla (E, F) Yuca (E, F, M) 	<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> Aguacate (A, M, J) Banano criollo (A, M, J) Breva (A, M, J) Curuba (M, J) Durazno (A, M, J) Feijoa (A, J) Fresa (J) Guanabana (A, M, J) Guayaba (A, J) Limón (J) Limón Tahiti (J) Lulo (J) Mango común (M, J) Manzana nacional (A, M, J) Maracuyá (J) Melón (A) Naranja (M, J) Papaya (A, M, J) Pitaya (A, J) Piña (M, J) <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> Acelga (A) Aji (A, M) Ajo (A, M) Alcachofa (A, M) Apio (M, J) Arveja verde (J) Berenjena (A) Brocoli (A) Calabaza (M, J) Calabacín (J) Cebolla cabezona A, M) Cebolla larga (A, M) Cilantro (A, M) Coliflor (A) Espinaca (A) Frijol Verde (J) Habichuela (M, J) Lechuga (J) Mazorca (J) Pepino chombro (A) Pimentón (A) Rábano (A, M) Remolacha (A, J) Repollo (A) Tomate (A, M, J) Zanahoria (A, M) <p>Tuberculos</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano (A) Yuca (A, M, J) 	<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> Banano criollo (J, A, S) Breva (A) Coco (J, A, S) Fresa (J, A, S) Granadilla (J, A) Guanabana (J, A, S) Limón (J, A, S) Limón Tahiti ((J, A) Lulo (J, A, S) Mandarina (J, A) Mango Común (J) Manzana nacional (J) Maracuyá (J, A, S) Mora (J, A, S) Naranja (J, A, S) Patilla (J, A) Pitahaya (J, A, S) Piña (J, A, S) Tomate de árbol (J, A, S) <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> Acelga (J) Aji (A, S) Ajo (S) Alcachofa (J, A, S) Arveja verde (J, A, S) Berenjena (A) Brocoli (A, S) Calabaza (J) Calabacín (J, A, S) Cebolla cabezona (J, A, S) Cebolla larga (A, S) Cilantro (A, S) Coliflor (A, S) Espinaca (J, A, S) Frijol Verde (J, A) Haba (S) Habichuela (A, S) Lechuga (J, A) Mazorca (J, A, S) Pepino chombro (J, A, S) Pepino común (J, A, S) Pimentón (A, S) Rábano (A, S) Remolacha (J) Repollo (S) Tomate (J, A, S) Zanahoria (J, A, S) <p>Tuberculos</p> <ul style="list-style-type: none"> Arracacha (J, A, S) Papa (J, A, S) Papa criolla (J, A) Yuca (J) 	<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> Coco (O, N, D) Curuba (D) Durazno (D) Feijoa (N, D) Fresa (N, D) Granadilla (N, D) Guayaba (O, N, D) Limón (D) Limón Tahiti (D) Lulo (O) Mandarina (D) Mango Común (N, D) Maracuyá (O, D) Melón (O) Mora (O, N) Naranja (O) Papaya (O, N, D) Patilla (N, D) Pitahaya (O, N) Piña (D) Tomate de árbol (O, N, D) <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahuyama (O, D) Aji (O, N) Ajo (O, N, D) Alcachofa (O) Apio (O, N, D) Arveja verde (O) Brocoli (O, N, D) Calabacín (O, N) Cebolla cabezona (O) Cebolla larga (O, N) Cilantro (O) Coliflor (O, N) Espinaca (O, N) Frijol Verde (O, N, D) Haba (O, N) Habichuela (O, N, D) Lechuga (O) Mazorca (O, N) Pepino chombro (O) Pepino común (O, N) Rábano (O, N) Remolacha (N, D) Repollo (O, N) <p>Tuberculos</p> <ul style="list-style-type: none"> Arracacha (O, N, D) Papa (O, N, D) Papa criolla (O, N)

https://www.corabastos.com.co/aNuevo/index.php?option=com_content&view=article&id=80&Itemid=265

¡Comer saludable sin que le cueste más!



BOGOTÁ
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.