# Eating Healthy on a Budget

**A healthy diet is a big part of a healthy lifestyle! It's easy to eat nutritious foods. Many of them are affordable, even for people on a budget. Start by setting goals for healthy eating, one meal at a time.**

## Enjoy Healthy Eating

- ✓ [My Plate Planner] is an easy graphic that tells you what to eat and how much of each food type to eat. Make half your plate fresh fruit and vegetables. One quarter should be grains. The other quarter should be protein.
- ✓ Eat plenty of foods high in fiber, protein, and healthy fats like nuts and avocados.
- ✓ Vary your protein routine. Eat more chicken and fish. Try going one day each week with no meat, and eat beans, peas, or lentils instead: Meatless Mondays!
- ✓ As much as possible, choose whole grain options for rice, bread, and pasta.
- ✓ Even brands that claim to be healthy have added sugar. Check the nutrition labels. Also limit the amount of sodium and saturated fat.
- ✓ **Minimize takeout.** Cooking meals for your family is healthy and more affordable.

**Start simple! Scan the QR code for recipes and resources.**

## The Benefits of Healthy Eating

- Healthy food helps us regulate appetite and reduce cravings for unhealthy foods
- Eating fruits, vegetables, whole grains, and protein makes us feel better, gives us energy, and improves our sleep
- Nutritious food helps us achieve a healthy body weight and reduce the risk of heart disease, type 2 diabetes and some cancers
- Adults who eat healthy may live longer, have stronger bones and muscles, and a better immune system

**March is National Nutrition Month! Now is a good time to develop healthy eating habits.**

**Find more information at My Plate Planner at NYC.gov and EatRight.Org**


healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELEPHONE: (646) 473-8481 • WEBSITE: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG


SCAN HERE TO VISIT OUR WEBSITE

# Comer saludable con un presupuesto limitado

**Tener una alimentación saludable es una parte importante de llevar una vida sana. Es fácil comer alimentos nutritivos. Muchos de ellos son económicos, incluso para aquellos con un presupuesto ajustado. Comience poniéndose metas para comer sano, ¡una comida a la vez!**

## Disfrute una alimentación saludable

- ✓ [El Plan De Mi Plato] es una gráfica sencilla que muestra las cantidades de los tipos de alimentos que hay que comer. La mitad del plato debe tener vegetales y frutas, una cuarta parte granos y la otra cuarta parte proteína.
- ✓ Coma suficientes alimentos ricos en fibra, proteína y grasas saludables, como las nueces y los aguacates.
- ✓ Cambie su rutina de comer proteína Coma más pollo y pescado. Pruebe no comer carne un día a la semana. ¡Los lunes no se come carne! En su lugar, coma algún tipo de legumbre como frijoles, garbanzos, o lentejas.
- ✓ Elija arroz, pan, y pasta integrales tanto como sea posible.
- ✓ Hasta los productos de las marcas que dicen ser saludables tienen azucares añadidos. Lea la etiqueta nutricional. También reduzca la cantidad de sodio y grasas saturadas en su dieta.
- ✓ **¡Pida menos comida para llevar!** Cocinar para su familia es más saludable y barato.

**¡Empiece por lo sencillo!**
**Escanee el código QR para ver recetas y recursos.**

## Beneficios de comer sano

- Los alimentos saludables ayudan a regular el apetito y reducen los antojos de comida no saludable.
- Comer frutas, vegetales, granos integrales, y proteína nos hace sentir mejor, nos da energía y mejora el sueño.
- Los alimentos nutritivos nos ayudan a tener un peso sano y reducir el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.
- Los adultos que comen de manera saludable pueden vivir más tiempo, tener huesos y músculos más fuertes, así como un buen sistema inmunológico.

**Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Ahora es un buen momento para desarrollar hábitos alimenticios saludables.**

**Encuentre más información en My Plate Planner en NYC.gov y EatRight.Org.**


healthcare education project
Healthcare • Education • Action!
498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELÉFONO: (646) 473-8481 • SITIO WEB: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG


**ESCANEE AQUÍ PARA OBTENER MÁS RECURSOS**