

# ¡5 consejos

## PARA AHORRAR DINERO Y COMER SANO!



1. Revisa lo que ya tienes en la cocina



2. Haz un plan de comida



3. Haz una lista de compras



4. Compra solamente los alimentos en tu lista de compras



5. Prepara la comida según tu plan de comida

**¡Haz un plan hoy!**



**Seattle  
Public  
Utilities**

# Planea con tiempo, come sano y ahorra dinero

Comida que necesito usar y preparar:



PLAN DE COMIDA	LISTA DE COMPRAS	
	ARTÍCULO	CANTIDAD
Lunes	      	
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

