

Comiendo orgánico dentro del presupuesto.

Es un hecho, la comida orgánica cuesta más, pero eso no significa que pasen desapercibidos junto con los beneficios para tu salud y el medio ambiente. Con un poco de planeación, cambiar a orgánico puede ser posible sin quebrar tu cuenta de banco.

- **No desperdicies comida.** Compra SÓLO lo que vas a comer. La comida orgánica y fresca no dura mucho tiempo almacenada, compra para 2-3 días a la vez.
- **Escoge lo orgánico.** Checa la lista de los doce alimentos contaminados y los quince limpios cuando vayas de compras, esta lista te ayuda a ver cuáles alimentos son los más contaminados con químicos.
- **Compra a granel, cuando estén en oferta o en temporada.** Haz preparados de salsa de tomate, sopas, pepinos, mermeladas, fruta seca, etc. Amasa los restos crudos de los vegetales y almacénalos y/o congélalos para cocinar cuando necesites. La comida orgánica tiene un sabor más rico, tus platillos tendrán naturalmente un sabor increíble. Obtén su sabor único cocinando sencillamente o haciendo platillos rústicos. Insisto, es importante educarte tú mismo y entender completamente lo que orgánico significa para ti, tu familia y el medio ambiente. Indaga, tú estás en absoluto control de la forma en que alimentas a tu cuerpo y cómo tratas a nuestro planeta. www.thecleaneatingmama.com



Eating Organic on a Budget

It's a fact: organic food costs more. But that shouldn't mean you should overlook them or their benefits to your health and to the environment. With a little planning switching to organic can be done without breaking the bank.

- **Don't waste food.** Buy ONLY what you can eat. Organic, fresh food does not have a long shelf life so you should only be buying for 2-3 days at a time.
- **Pick and choose your organics.** Keep a list of The Dirty Dozen and The Clean 15 when you go shopping. This list helps you see which foods are the most heavily contaminated with chemicals.
- **Buy in bulk when it's on sale or in season.** Make big batches of tomato sauce, soup, pickles, jams, dried fruit, etc. Save your raw vegetable scraps and make batches. It freezes really well and you can use it as needed. Organic food has a richer flavor so your dishes will naturally taste amazing. Showcase their unique flavors by cooking simple, yet rustic dishes.

However, I cannot stress enough the importance of educating yourself and fully understanding what organic means to you, your family and the environment. Do a little research. YOU are in complete control of what you feed your body and how you treat our planet. www.thecleaneatingmama.com