

MORE

Food
Servings
Convenient
Colorful
Nutritious
Vitamin A
Vitamin C
Fiber

4 bananas	
3 apples	\$ 1.00
3 pears	1.00
3 oranges	1.00
1 bunch broccoli	1.00
10-12 carrots	.80
1 pound raisins	.90
Applesauce (jar)	1.80
Frozen orange juice	2.50
Ranch dressing	1.30
TOTAL	\$13.00



Compre frutas y verduras de la estación. Tienen mucho más sabor y son más baratas.

Pruebe todas las variedades—frescas, enlatadas, congeladas, deshidratadas y en jugo al 100%.

¡De un buen ejemplo, comiendo frutas y verduras!

Involucre a los niños en la preparación de los alimentos. Esto hará que se familiaricen más con los alimentos y habrá más probabilidad que los niños los prueben.

¿Quiere que sus niños busquen un aperitivo saludable? Asegúrese que las frutas y verduras estén cortadas y listas para comer.

Deje que sus niños sean “escogedores de productos.” Ayúdelos a escoger frutas y verduras en la tienda o mercado para comer en casa.

Material financiado por USDA SNAP. USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP provee asistencia de alimentos a personas con bajos recursos económicos
Para información, llamar al 1-888-369-4777



Elija
MAS SALUD
por Su Dinero

Más Salud por Su Dinero

Los ahorros aumentan cuando usted come frutas y verduras como aperitivos



¡Qué ganga! Compre una manzana, naranja o pera solo por un dólar.

Lave las frutas y verduras bajo un grifo de agua clara justo antes de prepararlas o comerlas para obtener la mejor calidad.

Compre una caja o bolsa grande de pasas en vez de cajitas pequeñas individuales.

Coloque porciones de aperitivos en bolsitas individuales. La fruta deshidratada es un aperitivo "fácil de llevar". Debido a que está deshidratada, ¼ de taza es equivalente a ½ taza de otra fruta.

Compre un frasco grande de puré de manzana en vez de tazas de porciones individuales para ahorrar dinero.

Compre una botella grande de aderezo tipo Rancho bajo en grasa en vez de pequeñas tazas individuales para meter palitos crudos de brócoli, chiles, coliflor, apio y zanahoria.

¡Un aperitivo "empacado" sólo por 25 centavos!

