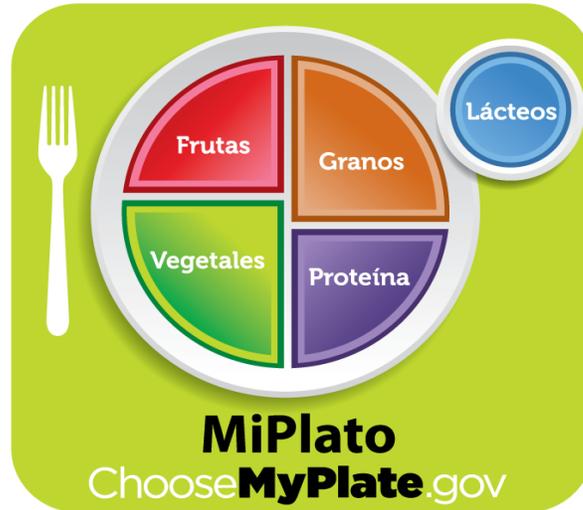


¡Haga de su plato un plato saludable!

Use esta guía para surtir su cocina para comidas fáciles y saludables



Granos

- Arroz integral
- Bulgur o cebada integral
- Bagels integrales
- Pasta integral
- Panes integrales, panecillo ingles, pan pita
- Tortillas de maíz y de harina integral
- Avena sin sabor
- Cereales integrales

Lácteos

- Yogurt sin sabor bajo en grasa
- Yogurt con sabor bajo en grasa
- Quesos bajos en grasa rallados
- Queso parmesano
- Leche de soya fortificada con calcio

Vegetales

- Enlatados y congelados (bajos en sodio)
- Tomates enlatados
- Salsa para pasta (baja en sodio)
- Salsa de tomate
- Pasta de tomate

Frutas

- Fruta congelada
- Fruta enlatada en su propio jugo
- Fruta deshidratada

Aceites

- Olivo
- Canola
- Maíz
- Soya

Proteína

- Pescado
- Frijoles y frijoles enlatados
- Atún enlatado en agua
- Pollo y pavo
- Crema de cacahuete (maní)
- Tofu
- Hummus (garbanzo para untar)

Alimentos adicionales

- Sazonadores como hierbas y especias, y sal
- Sopas enlatadas (libres de grasa, bajas en sodio)
- Vinagres de sabor
- Caldos (bajos en grasa) pollo, res, vegetales

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.

Some information taken from Cutting boards (Plastic vs. Wood), Arizona Cooperative Extension, 10/08, <http://cals.arizona.edu/pubs/health/az1076.pdf>. Based on most current USDA, FSIS recommendations.