

Buenos alimentos para tener a la mano

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

¡Cuando usted tiene la mayoría de estos alimentos nutritivos en casa, se sorprenderá de lo que puede preparar en poco tiempo!

Cereales

- Granos enteros (integrales) – avena, cebada, trigo, arroz integral, quinua, maíz, harina y palomitas de maíz
- Pan 100% de trigo integral, tortillas y derivados
- Galletas integrales
- Cereales hechos con granos enteros

Frutas

- Frutas frescas de temporada – manzana, naranja, uva, plátano o banana, pera, fresa, frambuesa, arándano (tipos de moras), kiwi, melón, durazno, ciruela, piña, etc.
- Frutas enlatadas, en conserva o congeladas – moras, durazno, pera, piña, mandarina, naranja, etc.
- Pasas, otras frutas secas
- Toda mermelada de frutas
- Jugos – uvas moradas y/o blancas, naranja, manzana, piña, etc.

Vegetales

- Vegetales frescos de temporada – papas/patatas, camote, calabaza de verano (amarilla), calabaza de invierno, brócoli, coliflor, zanahoria, apio, pimiento, vainitas/ejotes, maíz/elote, tomate, lechuga, espinaca, hongos/champiñones, aguacate/palta, ajo, cebollas, etc.
- Vegetales congelados, o enlatados – vainitas/ejotes, maíz/elote, chícharos/arvejas, tomate, salsa de tomate, pasta de tomate, etc.
- Jugos de vegetales

Lácteos bajos en grasa

- Leche
- Yogurt
- Queso

Proteína

- Nueces y semillas – cacahuate/maní tostado y seco, semillas de girasol, almendras, nueces
- Enlatados de atún, salmón, pollo, pavo, sopa de frijol (chili)
- Carne de res
- Carne de pollo
- Pescado
- Aves del monte
- Fiambres o carnes frías como jamón y pavo
- Huevos
- Mantequilla de maní/cacahuate
- Frijoles enlatados y/o secos – negros, pintos, peruanos, garbanzos, etc.

Productos de primera necesidad

- Alimentos básicos -harina (maíz, trigo), azúcar blanca, azúcar morena, azúcar refinada, almidón de maíz/maicena, bicarbonato de sodio, polvo de hornear/royal, levadura, mostaza, mayonesa, cátsup, vinagre, extracto de vainilla, chocolate/cocoa, café, té, aceite vegetal, canola, oliva, salsas
- Consomé en polvo, de pollo, res o vegetales
- Sopas enlatadas – bajas en grasas, bajas en sodio como las cremas de pollo, de champiñones, de tomate o de maíz/elote
- Hierbas y especias – sal, pimienta, albahaca, orégano, perejil, romero, comino, chile/ají en polvo, cilantro, cúrcuma, salvia, tomillo, jengibre, canela, nuez moscada

