

## OPCIONES SALUDABLES EN EL SUPERMERCADO

Ir a las compras puede ser una tarea difícil. Con más opciones donde elegir que nunca, seleccionar la opción mejor y más saludable puede resultar abrumador. Utilice la etiqueta alimentaria y la tabla que se muestra a continuación para ayudarle a escoger alimentos más saludables para su cesta de la compra.

Tipo de alimento	Qué buscar:	Qué elegir:
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugos de frutas y verduras – jugos de frutas o verduras 100 % naturales</li> <li>Frutas congeladas – naturales (sin azúcar agregado)</li> <li>Verduras congeladas – naturales (sin salsas de crema o queso)</li> <li>Fruta en lata – con almíbar ligero o en su jugo</li> <li>Verduras en lata – “sin sal agregada” o “bajas en sodio”</li> <li>Salsas para pasta – con un máximo de 3 g de grasa y de 500 mg de sodio por cada ½ taza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de hoja verde oscura como las espinacas, la col rizada y los grelos/hojas de nabo</li> <li>Frutas y verduras naranjas tales como batata, albaricoques, melón <i>cantaloupe</i> y calabaza de invierno</li> <li>Verduras de la familia de las coles, tales como el repollo, el brócoli, la coliflor y la col china</li> </ul>
Panes y cereales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales para desayuno – 10 gramos de azúcar o menos por onza</li> <li>Productos que contengan las palabras “de trigo integral” o “integral” en su nombre</li> <li>3 gramos de fibra o más por onza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avena, harina de maíz, tortillas de maíz, pan de centeno oscuro, tartas de arroz, palomitas de maíz, germen de trigo, bulgur</li> </ul>
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos con al menos un 25 % del calcio de las cantidades diarias recomendadas en EE. UU. (USRDA, por sus siglas en inglés) por cada porción</li> <li>Quesos y postres congelados con menos de 5 gramos de grasa por porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche, queso, yogur y postres congelados descremados o bajos en grasa</li> </ul>
Carnes y alternativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes frías – 3 gramos de grasa o menos por onza, 300 mg de sodio o menos por onza</li> <li>Carnes etiquetadas como “magras”, “bajas en grasa” o al menos “90 % libres de grasa”</li> <li>Frijoles – 600 mg de sodio o menos por cada 4 onzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes sin grasa entreverada o sin piel</li> <li><i>Roast beef</i>, pavo y jamón magro en lonchas</li> <li>Pescado y marisco (excepto si es frito o envasado en aceite)</li> <li>Frijoles secos (habas, judías, pinto, lentejas)</li> </ul>
Grasas, aceites y dulces	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarina – 1 gramo de grasa saturada o menos por cucharadita</li> <li>Aderezos para ensalada – 3 gramos de grasa o menos por cucharada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarina líquida en botellas, botes blandos o batida</li> <li>Jugo de limón, vinagre, vinagre con sabor añadido, salsa</li> <li>Dulces hechos con harina integral, frutas y/o leche baja en grasa</li> </ul>
Alimentos precocinados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platos precocinados congelados – Con un máximo de 10 g de grasa y de 850 mg de sodio por plato</li> </ul>	