

HEALTHY TIP:

FROZEN AND CANNED FOODS

FROZEN FOODS:

- Save money on produce not in season
- Long shelf life
- Lock in nutrients at peak freshness
- Full of vitamins and minerals

FRUIT:

- Look for “No Sugar Added”
- Blueberries, cherries, mango, peaches, pineapple, strawberries

VEGETABLES:

- Avoid vegetables with extra sauces, added sodium, or additional rice or pasta
- Mixed vegetables, chopped spinach, cauliflower, broccoli, edamame, butternut squash, carrots, Brussels sprouts, green beans, peas, corn

Frozen and canned foods can be healthy and affordable!

CANNED FOODS:

- Budget-friendly
- Long shelf life
- Shorten food prep time

FRUIT:

- Look for no added sugar or syrup
- Look for fruit “in 100% fruit juice” or “in water”
- Mixed fruit, applesauce, peaches, pear halves, pineapple, tomatoes

VEGETABLES:

- Look for “No Salt Added” or “Low Sodium”
- Artichokes, asparagus spears, corn, beets, beans, green beans, olives, peas + carrots, pumpkin puree, spinach,

Use frozen and canned produce to incorporate more fruits and vegetables into your daily diet.

COMIDA CONGELADA Y ENLATADA

ALIMENTOS CONGELADOS:

- Permiten ahorrar dinero en productos que no están en cosecha
- Duran más tiempo
- Garantizan los nutrientes ya que son cosechados cuando están frescos
- Tienen todas las vitaminas y minerales

FRUTAS:

- Seleccione las que “no contengan azúcar”
- Arándanos, cerezas, mango, melocotones, piña, fresas

VEGETALES:

- No seleccione vegetales que tengan mucha salsa, sodio, arroz o pasta
- Vegetales mixtos, espinacas picadas, coliflor, brócoli, edemame, calabaza, zanahorias, coles de Bruselas, ejotes, guisantes, maíz

La comida congelada y enlatada puede ser isaludable y económica!

ALIMENTOS ENLATADOS:

- Accesibles a un bajo presupuesto
- Duran más tiempo en su despensa
- Acortan el tiempo de preparación de su comida

FRUTAS:

- Seleccione frutas que “no contengan azúcar”
- Seleccione frutas al 100% de “jugo de frutas” o “agua”
- Frutas mixtas, puré de manzana peras en mitades, melocotones, piña, tomates

VEGETALES:

- Seleccione vegetales “sin sal” o “bajos en sodio”
- Alcachofas, espárragos, maíz, remolacha, frijoles, ejotes, puré de calabaza, guisantes con zanahorias, espinacas

Use productos congelados o enlatados para incorporar más frutas y vegetales a su dieta diaria.
