

Frutas

- Fruta enlatada** en jugo de fruta 100% o agua
- Puré de manzana**, sin azúcar
- Frutas secas**, como pasas y ciruelas
- Jugo de frutas 100%**



Use la etiqueta de información nutricional para determinar cuanto (a):

- Grasa Saturada
- Sodio
- Fibra Dietética
- Azúcar

Nutrition Facts / Datos De Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración 0.5 cup/0.5 taza	
Serving Per Container/Raciones por Envase 3.5	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías 120	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0
% Daily Value*/% Valor Diario*	
Total fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	0%
Cholesterol/colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 5mg	0%
Total Carbohydrate/Carbhidrato Total 22g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 6g	7%
Sugar/Azúcar 1g	23%
Protein/Proteínas 8g	
Vitamin A/ Vitamina A 0%	Vitamin C/ Vitamina C 0%
Calcium/ Calcio 6%	Iron/ Hierro 10%

Vegetales

- Vegetales enlatados**, sin sal añadida (140mg de sodio o menos)
- Tomates enlatados**, sin sal añadida (140mg de sodio o menos)
- Salsa de tomate**, sin sal añadida (480mg de sodio o menos, 8g de azúcar o menos)
- Salsa de espagueti** (480mg de sodio o menos, 8g de azúcar o menos)
- Salsa** (140mg de sodio o menos)



Granos Enteros

- Pastas de grano entero o de trigo entero**
- Arroz integral, arroz silvestre o quínoa**
- Avena o crema de trigo de grano entero**, sin sabor
- Galletas de grano entero** (3g de fibra o más)
- Tortillas de trigo entero o de maíz**, sin refrigerar (3g de fibra o más)
- Cereales de grano entero** (6g de azúcar o menos, 3g de fibra o más)
- Palomitas de maíz**, kernels o de microondas 94% sin grasa



Productos Lácteos

- Leche 1% baja en grasa o sin grasa**, estable en los anaqueles (como Parmalat), leche en polvo, evaporada
- Leche de soja**, sin refrigerar, sin azúcar



Proteínas

- Mantequilla de maní**
- Habichuelas enlatadas, guisantes, lentejas**, sin sal o bajo en sodio (140mg de sodio o menos)
- Habichuelas secas, guisantes, lentejas**
- Atún, salmón, sardinas o pollo** enlatado, en agua, bajo en sodio
- Semillas o nueces**, sin sal



Combinación de Alimentos

- Sopas, estofados o chili** (480mg de sodio o menos)
- Caldo o consomé**, sin sal o bajo en sodio (140mg de sodio o menos)
- Macaroni con queso**, grano entero



Bebidas

- Té**
- Café**
- Agua, agua carbonatada (seltzer) sin endulzar**



Condimentos y Aceites

- Aderezos bajos en grasa para ensaladas**
- Vinagre**
- Aceite vegetal, de oliva o de canola**
- Especias y hierbas secas**
- Jalea de frutas 100%**



Consejos útiles:

- Elija tapas pop-top
- Asegúrese de leer las fechas de expiración de los alimentos

