

Cree su propia bolsa saludable

¿Busca opciones más saludables? Considere estos consejos y trucos saludables la próxima vez que vaya de compras al supermercado.

Frutas y verduras

Los productos frescos son:

- Una fuente valiosa y exquisita de vitaminas, fibras y minerales.
- Beneficiosos para protegerlo del cáncer y de otras enfermedades crónicas.
- Bajos en calorías, grasas, sodio y colesterol.



Refrigerios

Intente elegir Refrigerios que:

- Contengan nutrientes esenciales que lo ayuden a sentirse satisfecho por más tiempo.
- Sean ricos en fibra (que es excelente para el colon).
- Tengan menos de 200 calorías.
- Tengan 5 % o menos del valor diario (DV, por sus siglas en inglés) de sodio.
- Contengan 5 gramos (g) o menos de azúcar o no tengan azúcares añadidos.
- Contengan 7 g o menos de grasa totales y 2 g o menos de grasas saturadas.
- No tengan grasas trans.

Algunos ejemplos incluyen nueces, queso, fruta deshidratada, mezcla de frutos secos, ensaladas de frutas, barras de granola, palomitas de maíz y patatas horneadas.



Cereales

Considere consumir cereales que:

- Sean de trigo integral o integrales.
- Contengan 2 g de fibra o más por porción.

Algunos ejemplos incluyen el pan y la pasta integral, el arroz integral o la avena.



Productos enlatados

Elija productos enlatados que tengan etiquetas que digan:

- "Sin sales añadidas" o "con bajo contenido de sodio".
 - 220 miligramos (mg) o menos de sodio por porción para verduras enlatadas.
 - 290 mg o menos de sodio por porción para judías enlatadas.
- "100 % jugo" o " en su propio jugo" para frutas enlatadas.



Bebidas

A la hora de comprar bebidas:

- Evite las que tengan la etiqueta "azúcares añadidos".
- Lea la parte nutricional de la etiqueta para asegurarse de que no tenga más de 24 g (o 2 cucharadas) de azúcar por porción.
- Elija las que tengan menos de 24 calorías por cada 8 onzas (a excepción de la leche y 100 % de fruta).
- Elija leche que tenga 1 % de grasa o descremada.
- Considere llevar agua con gas o mineral.
 - El agua del grifo de la Ciudad de Nueva York es gratis y saludable.



Para más información, escanee el código QR o visite nyc.gov/health y busque **shop healthy (compra saludable)**.

