

Maneras sencillas de... hacer una lista de compras



1. A continuación, anote sus comidas y refrigerios. Trate de incluir los cinco grupos alimenticios en cada comida y, al menos, dos de los cinco grupos alimenticios en cada refrigerio.

Día/ Comida	Menú	Frutas	Verduras	Granos	Proteína	Lácteos con bajo contenido de grasa
Cena del lunes	Calabacín Pasta Salmón Ciruelas	Ciruelas	Calabacín Cebolla Ajo Tomates	Pasta de trigo integral	Salmón	Leche con 1 % de grasa

2. Busque ingredientes en sus gabinetes y en el refrigerador. Haga una lista de lo que necesita comprar.

Ejemplo:

1. Ciruelas	1. _____	5. _____
2. Calabacín	2. _____	6. _____
3. Ajo	3. _____	7. _____
4. Tomates	4. _____	8. _____
5. Salmón		
6. Leche con 1 % de grasa		

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).