

## Sugerencia de alimentos saludables para tener a la mano

### CARNES /PROTEÍNAS SIN GRASA

Carne/Pollo/Pescado (fresco, congelado o enlatado)  
Frijoles secos  
Frijoles enlatados  
Huevos  
Mantequilla de cacahuete (No hidrogenada)  
Tofu

### GRANOS INTEGRALES:

Pastas integral  
Arroz integral  
Tortillas de maíz o harina integral  
Cereales calientes  
Cereales fríos  
Pan integral

### FRUTAS/VERDURAS

Frutas  
Frescas  
Congeladas  
Secas  
Enlatadas (en agua)

Verduras  
Frescas  
Congeladas  
Enlatadas (bajo en sodio)

### LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

Queso  
Queso requesón  
Yogurt simple  
Leche  
Leche en polvo  
Leche de soya

### OTROS ARTÍCULOS

Harina (blanca y de trigo integral)  
Sopas (bajas en sodio)  
Vinagre  
Aceite de oliva o de canola  
Hierbas/especias  
Caldos (bajo en sodio)



**Healthy Living**

*...for life!*  
Alameda County Public Health Department

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda • Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Departamento de Salud Pública de California.