

in the **grocery store**

A healthy plate starts in the grocery store.

The person who buys the groceries often decides what the family will eat.

Make healthy choices!

- **Buy fresh and canned fruits for snacking.** Choose the traditional fruits such as apples, oranges, grapes and bananas. Also buy other fruits when they are on sales.
- **Skip sugary drinks.** Don't put soda in your grocery cart. If you don't buy it, your family can't drink it at home.
- **Buy healthy foods to snack on** - whole wheat crackers, hummus, fruit and popcorn.
- **Buy lean meats.** Keep frozen chicken breasts in your freezer for quick meals. Choose ground beef, chicken or turkey that is at least 92% lean.
- **Buy whole grain** breads, crackers, tortillas, breakfast cereals and brown rice.
- **Switch to skim or 1% milk** for everyone in your family over the age of 2 years.

If healthy foods are in your cupboard and refrigerator,
your family will eat them!

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



en la **tienda de comestibles**

Un plato saludable comienza en la tienda de comestibles.

La persona que compra los comestibles suele decidir qué comerá la familia.

¡Haga una elección saludable!

- **Compre frutas frescas y en lata como bocadillos.** Elija frutas tradicionales como manzanas, naranjas, uvas y bananas. También compre otras frutas cuando esté en oferta.
- **Evite las bebidas azucaradas.** No ponga sodas en su carrito de compras. Si no las compra, su familia no podrá beberlas en su hogar.
- **Compre alimentos saludables para comer como bocadillos** - galletas integrales, hummus, fruta y palomitas de maíz.
- **Compre carne magra.** Tenga en su freezer pechugas de pollo para comidas rápidas. Elija carne de pavo, de pollo o vacuna molida que sea al menos 92% magra.
- **Compre panes, galletas, tortillas, cereales para desayuno y arroz, todo integral.**
- Haga que los miembros de su familia de más de 2 años de edad **beban leche descremada o semidescremada (1%).**

¡Si tiene alimentos saludables en la alacena y en el refrigerador,
su familia los comerá!

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

