

# Nutrition Education Handouts for Adults

## Content List

- Easy Ways to Add More Fruits and Vegetables to Your Meals
- Easy Ways to Build a Healthy Meal
- Easy Ways to Choose Colors of Good Health
- Easy Ways to Choose Healthy Portions
- Easy Ways to Cook with Beans
- Easy Ways to Cut the Salt
- Easy Ways to Eat a Variety of Protein
- Easy Ways to Eat Enough Fiber
- Easy Ways to Eat the Whole Plant
- Easy Ways to Enjoy Fresh Greens
- Easy Ways to Flavor Food without Salt
- Easy Ways to Freeze Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Keep Food Safe
- Easy Ways to Make a Shopping List
- Easy Ways to Read an Ingredients List
- Easy Ways to Save Money by Buying in Season
- Easy Ways to Save Money on Healthy Food
- Easy Ways to Store Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Understand Signs of Hunger and Fullness
- Easy Ways to Use the Nutrition Facts Label
- Every Sip Adds Up
- How Much Sugar is in Your Drink?
- Stock up with Staple Foods



# Easy Ways to... Add More Fruits and Vegetables to Your Meals

Brighten up your plate with colorful fruits and vegetables at every meal.

## Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

## Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

## Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Formas fáciles para... añadir más frutas y vegetales a sus comidas

Ilumine su plato con frutas y vegetales coloridos en todas las comidas.

## Desayuno



Mezcle frutas con yogur, avena o cereal integral.



Incluya vegetales en una tortilla o sándwich de huevo.



Haga un batido con hojas verdes y fruta congelada.

## Almuerzo y cena



Añada vegetales a las sopas, guisados o estofados.



Mezcle los vegetales con pasta, arroz o cuscús.



Cubra los tacos, las pizzas y el pan de pita con vegetales.

## Meriendas



Disfrute de fruta con mantequilla de maní.



Agregue vegetales a la mitad de un sándwich.



Sirva vegetales frescos con salsa de frijoles.

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

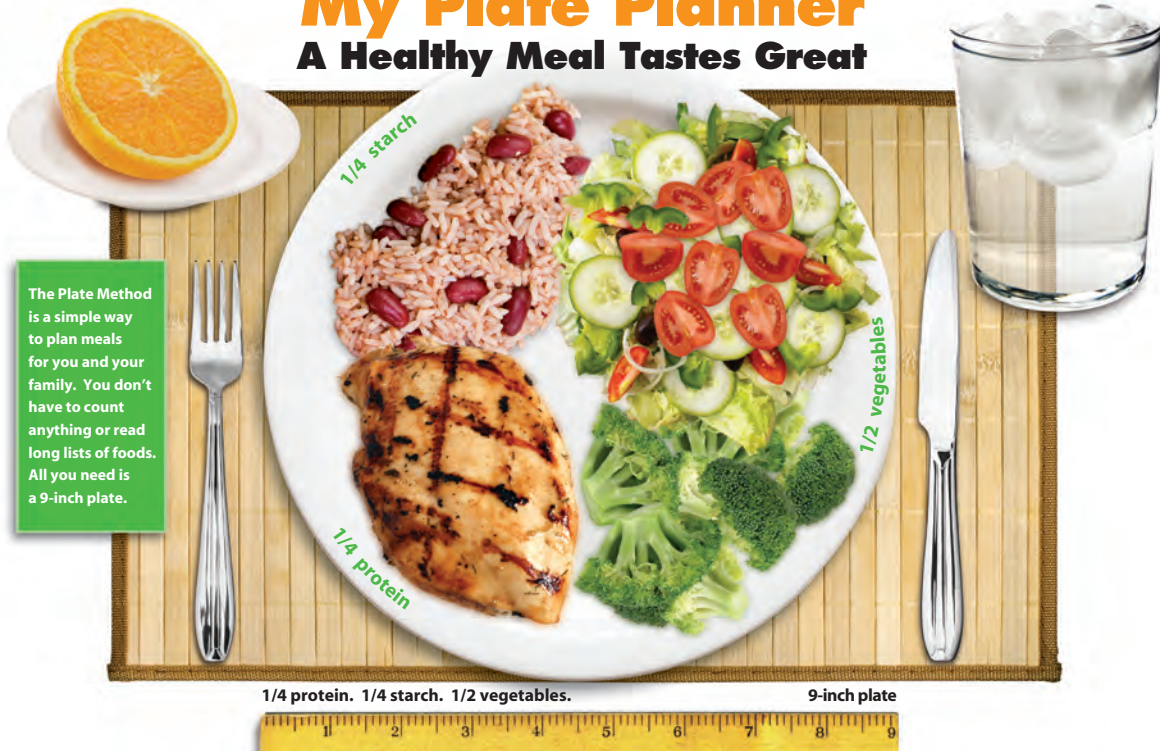
Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

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

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# Easy Ways to... Build a Healthy Meal

## My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables



# Formas fáciles para... hacer una comida saludable

## Planificador de mi plato

Una comida saludable tiene un excelente sabor



El método del plato es una forma sencilla de planificar las comidas para usted y su familia. No tendrá que contar nada ni tendrá que leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

Llene la mitad de su plato con **frutas y vegetales**. Elija alimentos coloridos para realzar su comida.

Agregue **proteína magra**. Elija proteínas, como frijoles, nueces, tofu, pescado y carne y aves magras o con bajo contenido de grasa.

Al menos la mitad de los granos que consuma **debe ser de granos integrales**. Busque en la etiqueta de información nutricional las palabras “granos 100 % integrales” o “trigo 100 % integral”.

Agregue una **bebida saludable**. Beba agua o solo leche con bajo contenido de grasa o sin grasa.

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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# Easy Ways to... Choose Colors of Good Health

Eat a variety of fruits and vegetables to keep your body strong!

RED	YELLOW/ ORANGE	GREEN	BLUE/ PURPLE	WHITE/ BROWN
<p><b>FRUITS</b></p> <p>Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon</p> <p><b>VEGETABLES</b></p> <p>Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers</p>	<p><b>FRUITS</b></p> <p>Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons*</p> <p><b>VEGETABLES</b></p> <p>Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b></p> <p>Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes*</p> <p><b>VEGETABLES</b></p> <p>Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini</p>	<p><b>FRUITS</b></p> <p>Blackberries Blueberries Black currants Dried plums Elderberries Grapes Plums Raisins</p> <p><b>VEGETABLES</b></p> <p>Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b></p> <p>Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches</p> <p><b>VEGETABLES</b></p> <p>Cauliflower Garlic Mushrooms Onions Parsnips Potatoes Turnips</p>

\*Usually not available at farmers markets in New York State.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."  
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Maneras sencillas de... elegir los colores de la buena salud

¡Consuma una gran variedad de frutas y verduras para mantener el cuerpo fuerte!

ROJO	AMARILLO/ ANARANJADO	VERDE	AZUL/PÚRPURA	BLANCO/MARRÓN
<p><b>FRUTAS</b></p> <p>Manzanas Cerezas Arándanos rojos Toronja* Uvas Frambuesas Fresas Sandía</p> <p><b>VERDURAS</b></p> <p>Remolachas Papas Rábanos Ruibarbo Pimientos</p>	<p><b>FRUTAS</b></p> <p>Albaricoques Melón cantaloupe Mangos* Nectarinas Naranjas* Papayas* Duraznos Piñas* Limonos*</p> <p><b>VERDURAS</b></p> <p>Calabaza <i>butternut</i> Zanahorias Calabaza Nabo sueco Zapallito Maíz dulce Batatas</p>	<p><b>FRUTAS</b></p> <p>Manzanas Aguacates* Uvas Melón verde Kiwi* Limas*</p> <p><b>VERDURAS</b></p> <p>Brócoli Coles de Bruselas Oca Pimientos Arvejas Espinaca Ejotes (judías verdes) Calabacín</p>	<p><b>FRUTAS</b></p> <p>Moras Arándanos azules Grosellas negras Ciruelas pasas Bayas del saúco Uvas Ciruelas Pasas</p> <p><b>VERDURAS</b></p> <p>Frijoles negros Repollo Berenjena Pimientos Papas</p>	<p><b>FRUTAS</b></p> <p>Plátanos* Peras Dátiles* Nectarinas Duraznos</p> <p><b>VERDURAS</b></p> <p>Coliflor Ajo Champiñones Cebolla Chirivías Papas Nabos</p>

\*No suelen estar disponibles en los mercados de agricultores del estado de Nueva York.

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).

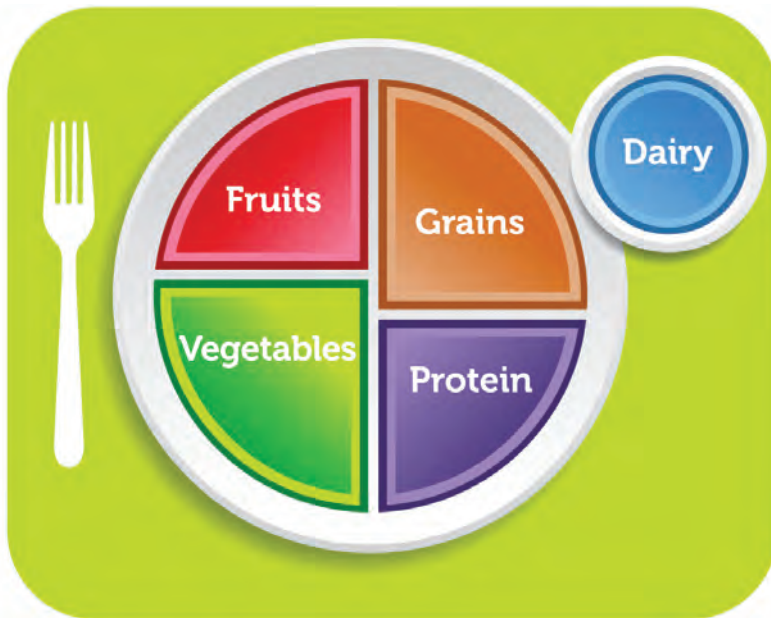


*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

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).



# Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

For more information, visit [chooseMyPlate.gov](http://chooseMyPlate.gov).

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc/).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

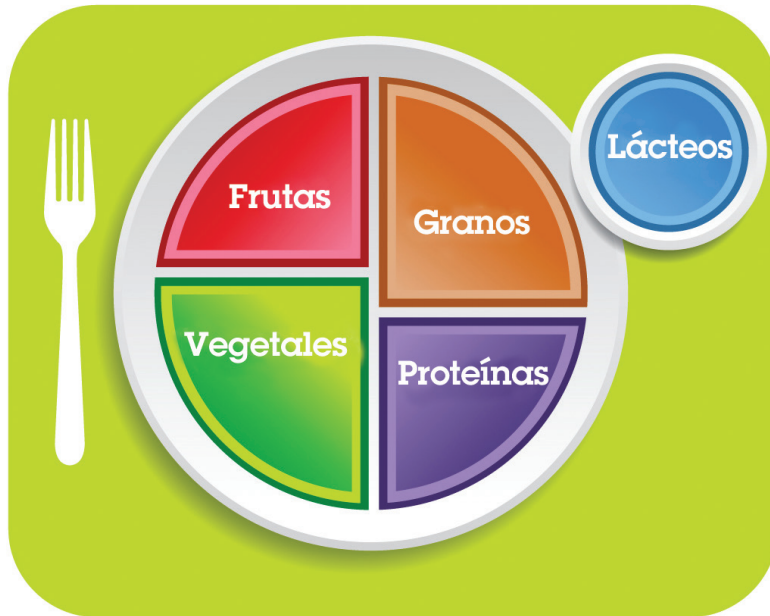
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

# Formas fáciles para... elegir porciones saludables



1. Comience con un plato de 9 pulgadas.
2. Use su mano para medir las porciones.
3. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
4. Llene un cuarto de su plato con proteína magra.
5. Llene un cuarto de su plato con granos integrales.



Para **frutas, vegetales y granos**: una porción equivale al tamaño de su puño. Esto es igual que:

- 1 taza de vegetales en trozos
- 1 manzana mediana
- 1 taza de arroz integral o pasta

Intente comer **cinco porciones** al día.



Para **proteína magra**: una porción equivale al tamaño de su palma. Esto es igual que:

- 3 onzas de pescado
- 3 onzas de pollo

Intente comer **tres porciones** al día.

Para obtener más información, visite [chooseMyPlate.gov](http://chooseMyPlate.gov).




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

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

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

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](http://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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# Easy Ways to ... Cook with Beans

	Store	Prepare	Cook
 <p><b>Dried</b></p>	<p>Place dry beans in a container with a tight lid and store in a cool, dry place for up to one year.</p>	<p><b>Sort</b> beans to remove any shriveled beans.</p> <p><b>Quick Soak:</b> Cover dry beans with hot water; boil for two to three minutes. Remove from heat and cover for one to two hours.</p> <p><b>or</b></p> <p><b>Overnight Soak:</b> Cover dry beans with cold water; soak overnight or for at least eight hours. Rinse and replace water; cook until tender.</p>	<p>When cooking beans, add acidic foods (like tomatoes, lemon juice or vinegar) at the end. Acidic foods will toughen bean skins.</p> <p>Cook one big pot of beans and use for multiple meals.</p>
 <p><b>Cooked</b></p>	<p>Refrigerate cooked beans for four to five days or freeze for up to six months.</p>	<p>Thaw frozen beans overnight in the fridge for cold recipes.</p> <p>Add cooked beans directly to hot or cold recipes.</p> <p>When using beans in hot recipes, make sure they are thoroughly reheated.</p>	<p>Flavor with salt-free spices and fresh herbs.</p> <p>Add to sautéed veggies or cooked greens and garlic.</p> <p>Add to soups, stews, casseroles, salads and pasta dishes.</p> <p>Blend for dips.</p>
 <p><b>Canned</b></p>	<p>Store leftover beans in a glass or plastic container (<u>not</u> in the can).</p> <p>Do not use dented or rusted cans.</p>	<p>Drain and rinse beans with water to reduce sodium.</p>	<p>Use canned beans the same way as cooked beans.</p>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... cocinar con frijoles

	Almacene	Prepare	Cocine
 <p><b>Secos</b></p>	<p>Coloque los frijoles secos en un recipiente con tapa hermética y guárdelos en un lugar seco durante un año como máximo.</p>	<p><b>Clasifique</b> los frijoles para desechar aquellos que estén arrugados.</p> <p><b>Remoje rápidamente:</b> cubra los frijoles secos con agua caliente y hiérvalos durante dos o tres minutos. Retírelos del fuego y cúbralos durante una o dos horas.</p> <p>o</p> <p><b>Remoje durante la noche:</b> cubra los frijoles secos con agua fría y déjelos en remojo durante la noche o durante al menos ocho horas. Enjuague y reemplace el agua, cocínelos hasta que estén blandos.</p>	<p>Cuando cocine los frijoles, agregue alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón o vinagre) al final. Los alimentos ácidos endurecerán la cáscara de los frijoles.</p> <p>Cocine una gran cantidad de frijoles y úselos para varias comidas.</p>
 <p><b>Cocidos</b></p>	<p>Deje los frijoles cocidos en el refrigerador entre cuatro y cinco días o congélelos durante seis meses como máximo.</p>	<p>Descongele los frijoles en el refrigerador durante la noche para las recetas frías.</p> <p>Agregue frijoles cocidos directamente para las recetas calientes o frías.</p> <p>Cuando use frijoles en recetas calientes, asegúrese de que estén bien recalentados.</p>	<p>Sazónelos con especias sin sal y hierbas frescas.</p> <p>Agréuelos a verduras salteadas o verduras de hoja cocidas y ajo.</p> <p>Agréuelos a las sopas, guisados, cacerolas, guisos y platos de pasta.</p> <p>Mézclelos para la preparación de salsas.</p>
 <p><b>Enlatados</b></p>	<p>Guarde las sobras de frijoles en un recipiente de vidrio o de plástico (<u>no</u> en la lata).</p> <p>No use latas con abolladuras ni oxidadas.</p>	<p>Escorra y enjuague los frijoles con agua para reducir la cantidad de sodio.</p>	<p>Use los frijoles enlatados de la misma manera que los frijoles cocidos.</p>

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).

# Easy Ways to... Cut the Salt

At the Store	At Home												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Choose foods with less than 5 percent Daily Value of sodium (salt) per serving.</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>Saturated Fat 2.5g</td> <td style="text-align: right;"><b>13%</b></td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b> 0mg</td> <td style="text-align: right;"><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b> 120mg</td> <td style="text-align: right;"><b>5%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b> 7g</td> <td style="text-align: right;"><b>2%</b></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 2g</td> <td style="text-align: right;"><b>8%</b></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buy whole foods as often as possible.</li> <li>Fill your cart with fruits and vegetables.</li> <li>If buying packaged foods, choose those labeled:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “Low-sodium”</li> <li>✓ “Sodium free”</li> <li>✓ “No salt added”</li> </ul> </li> <li>Instead of processed or cured meats, choose:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lean cuts of meat and poultry</li> <li>✓ Fish</li> <li>✓ Beans and legumes</li> </ul> </li> <li>Instead of quick-cooking rice mixes and noodles, choose:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brown rice</li> <li>✓ Whole wheat noodles and pasta</li> <li>✓ Whole cornmeal</li> </ul> </li> <li>Instead of salty snack foods, choose:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fresh vegetables with a bean dip</li> <li>✓ Whole grain crackers</li> <li>✓ Plain, lightly salted popcorn</li> </ul> </li> </ul>	Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>	Trans Fat 0g		<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>	Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make homemade soups and broths.</li> <li>Rinse canned beans and vegetables with water to reduce the amount of sodium.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Create salt-free spice blends using your favorite spices.</li> <li>Add vinegar, lemon or orange zest and/or juice to foods.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Flavor foods with fresh and dried herbs, spices and low sodium soy sauce.</li> <li>Avoid adding salt to the water when cooking beans, rice, pasta and vegetables.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Slowly cut back on the amount of salt you add to food, until you are using little to no salt.</li> </ul>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>												
Trans Fat 0g													
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>												
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>												
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>												
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>												

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



# Maneras sencillas de... reducir el consumo de sal

## En la tienda

- Escoja alimentos con menos del 5 % del valor diario recomendado de sodio (sal) por porción.

Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 120mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>

- Compre alimentos naturales con la mayor frecuencia posible.
- Llene su carrito con frutas y verduras.
- Si va a comprar alimentos envasados, elija aquellos con la siguiente leyenda:
  - ✓ "Low-sodium" (bajo contenido de sodio)
  - ✓ "Sodium free" (sin sodio)
  - ✓ "No salt added" (sin sal agregada)
- En lugar de carnes procesadas o curadas, elija las siguientes opciones:
  - ✓ Cortes magros de carne de res y aves de corral
  - ✓ Pescado
  - ✓ Frijoles y legumbres
- En lugar de arroz y fideos instantáneos, elija las siguientes opciones:
  - ✓ Arroz integral
  - ✓ Fideos y pasta de trigo integral
  - ✓ Harina de maíz integral
- En lugar de refrigerios salados, elija las siguientes opciones:
  - ✓ Verduras frescas con salsa de frijoles
  - ✓ Galletas integrales
  - ✓ Palomitas de maíz naturales, ligeramente saladas.

## En el hogar

- Haga sopas y caldos caseros.
- Enjuague con agua las verduras y los frijoles enlatados para reducir la cantidad de sodio.



- Cree mezclas de especias libres de sal usando sus especias favoritas.
- Agregue vinagre o ralladura o jugo de limón o de naranja a los alimentos.



- Sazone los alimentos con hierbas frescas y deshidratadas, especias y salsa de soja con bajo contenido de sodio.
- Evite agregar sal al agua al cocinar los frijoles, el arroz, la pasta y las verduras.



- Reduzca lentamente la cantidad de sal que añade a los alimentos hasta llegar a usar muy poco o nada.

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).










**NYC**  
Health

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).

# Easy Ways to... Eat a Variety of Proteins

Eat a variety of proteins as part of a healthy diet. Eat plant proteins more often.

Beans and Lentils	Nuts and Seeds	Lean Animal Proteins
 <p data-bbox="102 772 521 806">Make a three bean salad.</p>	 <p data-bbox="561 772 1000 848">Spread nut butter on apple or banana slices.</p>	 <p data-bbox="1044 772 1474 806">Choose fish twice a week.</p>
 <p data-bbox="131 1121 493 1247">Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.</p>	 <p data-bbox="591 1121 971 1197">Add nuts to vegetables and salads.</p>	 <p data-bbox="1036 1100 1484 1268">Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.</p>
 <p data-bbox="102 1549 521 1633">Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p data-bbox="570 1535 987 1612">Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p data-bbox="1065 1535 1451 1654">Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.</p>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).












*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Maneras sencillas de... consumir una variedad de proteínas

Consuma una variedad de proteínas como parte de una dieta saludable.  
Consuma proteínas vegetales con más frecuencia.

Frijoles y lentejas	Frutos secos y semillas	Proteína animal magra
 <p>Prepare una ensalada con tres tipos de frijoles.</p>	 <p>Unte mantequilla de maní en trozos de manzana o plátano.</p>	 <p>Consuma pescado dos veces por semana.</p>
 <p>Agregue frijoles a las verduras de hoja salteadas y cómalos con arroz integral.</p>	 <p>Agregue nueces a las verduras y a las ensaladas.</p>	 <p>Consuma carne de res y aves de corral magras en las porciones correctas, aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.</p>
 <p>Prepare una salsa de frijoles para disfrutarla con las verduras.</p>	 <p>Consuma un puñado de frutos secos o semillas sin sal como refrigerio.</p>	 <p>Lleve un huevo duro para consumir como refrigerio.</p>

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).

# Easy Ways to... Eat Enough Fiber

Fiber may lower your risk of heart disease. Most adults need **28 grams** of fiber each day. Look at how easy it is!

Instead of...		Eat...
 Half a bagel = <b>1 gram of fiber</b>		 1/2 cup oatmeal = <b>4 grams of fiber</b>
 A glass of juice = <b>1 gram of fiber</b>		 One medium orange = <b>3 grams of fiber</b>
 A handful of chips = <b>1 gram of fiber</b>		 A handful of nuts = <b>4 grams of fiber</b>
 A cup of white rice = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1/2 cup of brown rice and 1/2 cup of beans = <b>11 grams of fiber</b>
 A pudding cup = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1 1/2 cup blueberries = <b>6 grams of fiber</b>
<b>Total Fiber: 4 grams</b>		<b>Total Fiber: 28 grams</b>

## Tips for Eating More Fiber:

- Eat whole fruits and vegetables instead of juices, which have little to no fiber.
- Fruit and vegetable skins contain a lot of fiber. Wash and eat the peel.
- Check the Nutrition Facts label and choose foods with at least 10% of Daily Value for fiber.
- Read the ingredients list and choose foods with whole grains listed first.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).  
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."  
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

# Maneras sencillas de... consumir suficiente fibra

La fibra puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La mayoría de los adultos necesita **28 gramos** de fibra al día. ¡Vea lo fácil que es!

## En lugar de...



Medio *bagel* =  
**1 gramo de fibra**



Un vaso de jugo =  
**1 gramo de fibra**



Un puñado de papas  
fritas de bolsa =  
**1 gramo de fibra**



Una taza de arroz  
blanco =  
**1/2 gramos de fibra**



Una taza de pudín =  
**1/2 gramos de fibra**

## Coma...



1/2 taza de avena =  
**4 gramos de fibra**



Una naranja mediana =  
**3 gramos de fibra**



Un puñado de frutos  
secos =  
**4 gramos de fibra**



1/2 taza de arroz  
integral y 1/2 de taza  
de frijoles =  
**11 gramos de fibra**



1 1/2 taza de  
arándanos azules =  
**6 gramos de fibra**

**Total de fibra: 4 gramos**

**Total de fibra: 28 gramos**

## Consejos para consumir más fibra:

- Consuma frutas y verduras enteras en lugar de jugos, los cuales tienen una cantidad escasa o nula de fibra.
- La cáscara o la piel de las frutas y de las verduras contienen mucha fibra. Lávelas y consúmalas.
- Revise las etiquetas de información nutricional y elija alimentos con, al menos, 10 % del valor diario recomendado de fibra.
- Lea la lista de ingredientes y elija alimentos en los que los granos integrales se enumeren en primer lugar.

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).

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.









Just Say Yes to Fruits and Vegetables

**NYC**  
Health



# Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
<b>Roots</b> 	Celery root	Roast, mash or stew
<b>Stems</b> 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
<b>Greens or Tops</b> 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
<b>Flowers</b> 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
<b>Seeds</b> 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
<b>Peels</b> 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
<b>Rinds</b> 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
<b>Cobs</b> 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... consumir la planta entera

¡Reduzca los desperdicios! Cocine usando todas las partes de las frutas y las verduras.

Parte de la planta	Fruta o verdura	Formas de cocinar
Raíces	 Raíz del apio	Áselas, tritúrelas o guíselas.
Tallos	 Espárragos, remolachas, brócoli, coliflor, acelga, berza, hinojo, col rizada	Guíselos o saltéelos; utilice la parte leñosa del espárrago en caldos; use brócoli pelado y tallos de coliflor en sopas o salteados.
Parte verde o superior	 Remolachas, zanahorias, coliflor, apio, hinojo, colirrábano, puerros, cebollas, rábanos, nabos	Saltéelas, agréguelas a batidos verdes, úselas para saborizar y decorar ensaladas y sopas.
Flores	 Rúcula, cebollines, cilantro/coriandro, eneldo, hinojo, escapos de ajo, lavanda, mostaza, calabacín	Saltéelas o agréguelas a ensaladas; se pueden usar escapos de ajo para preparar pesto.
Semillas	 Calabaza y otras variedades de calabaza de invierno	Áselas y agregue especias y hierbas para darle sabor.
Cáscaras	 Cítricos (lima, limón, naranja), papa	Hornee las cáscaras de papa para preparar refrigerios; use las de los cítricos para ralladuras.
Cáscaras	 Sandía y otros tipos de melones (cantalupo, casaba, rocío verde)	Pele la cáscara y úsela en lugar de pepino en las ensaladas.
Mazorcas	 Maíz	Hiérvalas a fuego lento para preparar un caldo.

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).

# Easy Ways to ..... Enjoy Fresh Greens



## 1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

## 2. Store

- ❖ Before storing:
  - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
  - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
  - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



## 3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

## 4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... disfrutar de las verduras de hoja frescas



## 1. Compre

- ❖ Elija verduras de hoja crujientes, brillantes y sin manchas de color amarillo o café.

## 2. Almacene

- ❖ Antes de almacenar:
  - **Lechuga y verduras de hoja para ensaladas:** envuelva las hojas en una toalla de papel seca.
  - **Verduras de hoja en manojo con tallos (col rizada, berza):** corte las puntas de los tallos y envuelva los extremos en una toalla de papel húmeda.
  - **Hierbas:** envuelva todo el manojo en una toalla de papel ligeramente húmeda.
- ❖ Guarde todas las verduras de hoja en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico sellada.



## 3. Lave

- ❖ Coloque las verduras de hoja en un tazón y cúbralas con agua.
- ❖ Agite las verduras de hoja debajo del agua para aflojar la suciedad y déjela que se asiente.
- ❖ Levante lentamente las verduras de hoja y deseche el agua. Repita según sea necesario.

## 4. Prepare

- ❖ Saltee las cebollas y el ajo en aceite. Agregue las hojas verdes y cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Mezcle la espinaca o la col rizada con frutas congeladas para preparar un batido o con frijoles para preparar una deliciosa salsa.
- ❖ Agregue las hojas verdes cortadas a las sopas, guisados y salsas para pasta. Cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Agregue frutas, otras verduras, frutos secos o frijoles a las verduras de hoja cortadas y crudas para preparar una ensalada saludable.



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).

**NYC**  
Health

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).

# Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

## Spices

- Try adding a little pinch at a time.
- Sauté for 30 seconds in oil to release aroma.

 <p><b>Cinnamon:</b> Use in oatmeal to add sweetness.</p>	 <p><b>Cumin:</b> Add to beans or meat.</p>
 <p><b>Paprika:</b> Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.</p>	 <p><b>Turmeric:</b> Add to rice, chicken or vegetables for color.</p>





## Herbs

- Add dried and hard fresh herbs (like rosemary) at the beginning of cooking and soft fresh herbs (like parsley) towards the end of cooking.
- One teaspoon of dried herbs is equal to one tablespoon of fresh herbs.

 <p><b>Basil:</b> Add to tomato sauce and pasta.</p>	 <p><b>Cilantro:</b> Mix into rice, beans or salsa.</p>
 <p><b>Parsley:</b> Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.</p>	 <p><b>Thyme:</b> Add to roasted vegetables.</p>

## Fruits and Vegetables

- Caramelize aromatic and savory vegetables, herbs and/or spices before adding other ingredients by cooking on medium-high heat until they become brown and sweet.
- Add vinegar at the beginning and citrus juice at the end of cooking for the best flavor and balance.
- When adding spicy peppers, remove ribs and seeds for just a little spice.

 <p><b>Aromatic ingredients:</b> Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.</p>	 <p><b>Savory:</b> Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.</p>
 <p><b>Citrus and vinegars:</b> Juice and zest balance and brighten.</p>	 <p><b>Peppers:</b> Jalapenos, dried chilis, poblanos.</p>

For healthy eating tips, “like” Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://nyc.gov) and search for farmers markets.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



# Maneras sencillas de... saborizar las comidas sin necesidad de usar sal

## Espicias

- Intente agregar una pizca a la vez.
- Saltéelas durante 30 segundos en aceite para liberar el aroma.

 <b>Canela:</b> añádala a la avena para agregar dulzura.	 <b>Comino:</b> agréguelo a los frijoles o a la carne de res.
 <b>Paprika:</b> úsela en una combinación de especias para marinar el pollo, la carne de res o el tofu.	 <b>Cúrcuma:</b> agréguela al arroz, al pollo o a las verduras para darles color.

## Hierbas

- Agregue hierbas deshidratadas (secas) y frescas (como el romero) al empezar a cocinar, y hierbas frescas y suaves (como el perejil) al final de la receta.
- Una cucharadita de hierbas deshidratadas equivale a una cucharada de hierbas frescas.

 <b>Albahaca:</b> agréguela a la salsa de tomate y a las pastas.	 <b>Cilantro:</b> combínelo con arroz, frijoles o salsa.
 <b>Perejil:</b> espárzalo en granos, ensaladas o salteados como toque final.	 <b>Tomillo:</b> agréguelo a verduras asadas.

## Frutas y verduras

- Caramelice verduras, hierbas o especias aromáticas y saladas antes de agregar otros ingredientes cocinando a fuego medio alto hasta que tomen un color café y un sabor dulce.
- Agregue vinagre al principio y zumo de cítricos al final de la cocción para obtener un mejor sabor y equilibrio.
- Cuando agregue pimientos picantes, retire las nervaduras y las semillas para añadir solo un poco de picante.

 <b>Ingredientes aromáticos:</b> cebollas, ajo, zanahorias, pimientos, apio, jengibre.	 <b>Saladas:</b> tomates, papas cocidas, apio, champiñones.
 <b>Cítricos y vinagre:</b> el jugo y la ralladura equilibran y agregan vivacidad al plato.	 <b>Pimientos:</b> jalapeños, chile seco, poblanos.

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).

# Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

<b>Freeze</b> 	<b>Blanch</b> (quick boil) 	<b>Cook</b> 
<b>Put these in the freezer right away</b>	<b>Blanch these before freezing</b>	<b>Cook these before freezing</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Berries</li> <li>Cherries*</li> <li>Corn (cut off the cob)</li> <li>Grapes</li> <li>Peaches*</li> <li>Plums*</li> <li>Peeled melon</li> <li>Winter squash</li> </ul> <p>*remove pits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">Artichokes</li> <li style="width: 50%;">Eggplant</li> <li style="width: 50%;">Asparagus</li> <li style="width: 50%;">Green beans</li> <li style="width: 50%;">Broccoli</li> <li style="width: 50%;">Leafy greens</li> <li style="width: 50%;">Brussels sprouts</li> <li style="width: 50%;">Okra</li> <li style="width: 50%;">Cabbage</li> <li style="width: 50%;">Onions</li> <li style="width: 50%;">Carrots</li> <li style="width: 50%;">Parsnips</li> <li style="width: 50%;">Cauliflower</li> <li style="width: 50%;">Peppers</li> <li style="width: 50%;">Celery</li> <li style="width: 50%;">Summer squash</li> <li style="width: 50%;">Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apples</li> <li>Beets</li> <li>Beans and legumes</li> <li>Potatoes</li> <li>Sweet potatoes</li> <li>Tomatoes</li> <li>Pumpkin</li> <li>Radishes</li> <li>Winter squash</li> </ul>
<b>Freezing Tips</b>	<b>Blanching Steps</b>	<b>Ways to Cook</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wash all fruits and vegetables before freezing.</li> <li>• Store food in a container with a tight-fitting lid.</li> <li>• Write the date on the container before freezing. Food will keep for about six months.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boil enough water to cover all produce in the pot.</li> <li>• Clean produce. Chop into even-sized pieces.</li> <li>• Place produce in boiling water and boil until just tender (one to five minutes).</li> <li>• Rinse under cold water until cool.</li> <li>• Strain in colander, place in sealed container and freeze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bake or roast</li> <li>• Sauté</li> <li>• Boil</li> <li>• Steam</li> <li>• Poach</li> </ul>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)


For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... congelar frutas y verduras

<p><b>Congele</b> </p>	<p><b>Blanquee</b> (al primer hervor) </p>	<p><b>Cocine</b> </p>
<p><b>Colóquelas en el congelador de inmediato.</b></p>	<p><b>Blanquéelas antes de congelarlas.</b></p>	<p><b>Cocínelas antes de congelarlas.</b></p>
<p>Bayas Cerezas* Maíz (corte la mazorca) Uvas Duraznos* Ciruelas* Melón pelado Calabaza de invierno</p> <p>*remueva las semillas</p>	<p>Alcachofas Espárragos Brócoli Coles de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio</p> <p>Berenjena Ejotes (judías verdes) Verduras de hoja verde Oca Cebollas Chirivías Pimientos Zapallo de verano Calabacín</p>	<p>Manzanas Remolachas Frijoles y legumbres Papas Batatas Tomates Calabaza Rábanos Calabaza de invierno</p>
<p><b>Consejos para congelar</b></p>	<p><b>Pasos para blanquear</b></p>	<p><b>Formas de cocinar</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave todas las frutas y verduras antes de congelarlas.</li> <li>Guarde los alimentos en un recipiente con tapa hermética.</li> <li>Anote la fecha en el recipiente antes de colocarlo en el congelador. Los alimentos se conservarán durante aproximadamente seis meses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hierva suficiente agua para cubrir todas las frutas y verduras en la olla.</li> <li>Lave las frutas y verduras. Córtelas en trozos iguales.</li> <li>Coloque las frutas y verduras en agua hirviendo y déjelas hervir hasta que estén apenas blandas (entre uno y cinco minutos).</li> <li>Enjuáguelas en agua fría hasta que se enfríen.</li> <li>Páselas por un colador, colóquelas en un recipiente cerrado y congélelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hornear o asar</li> <li>Saltear</li> <li>Hervir</li> <li>Cocinar al vapor</li> <li>Escalfar (<i>poach</i>)</li> </ul>

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

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

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

# Easy Ways to... Keep Food Safe

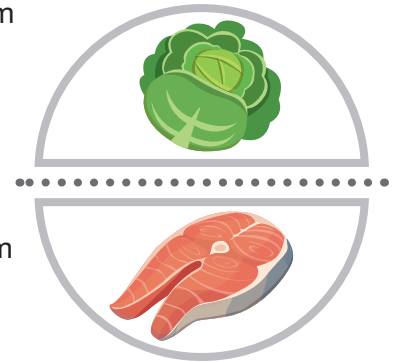
## **CLEAN** your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



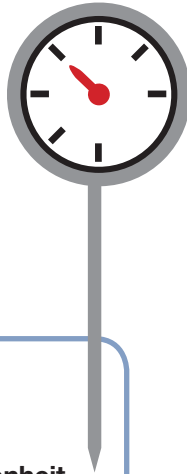
## **SEPARATE** raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



## **COOK** foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

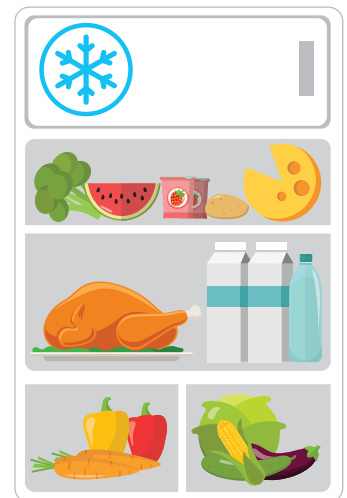


### **Safe Cooking Temperatures:**

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

## **CHILL** foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

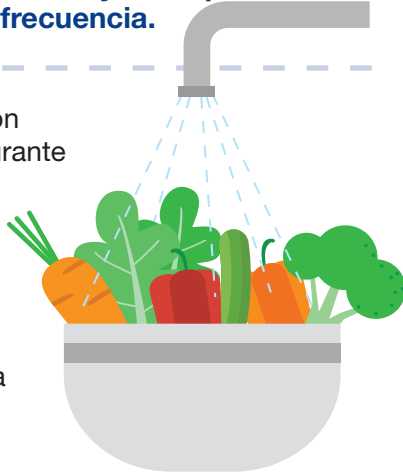
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Formas fáciles para... mantener seguros los alimentos

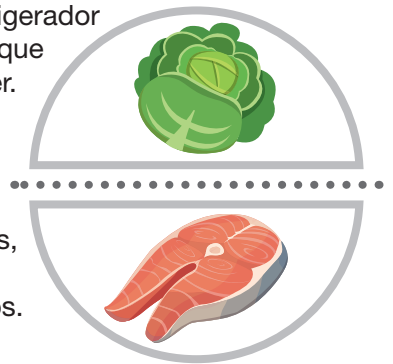
## LIMPIE sus manos y las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos.
- Lave los utensilios y las tablas de picar con regularidad.
- Enjuague las frutas y vegetales con agua del grifo.



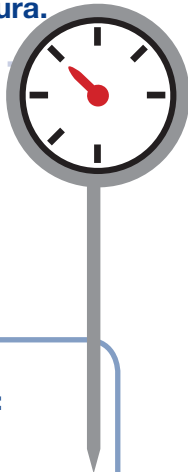
## SEPARE las carnes, las aves y los mariscos crudos.

- Almacénelos en el refrigerador lejos de los alimentos que están listos para comer.
- Use diferentes superficies de corte y preparación.
- En el carro de compras, manténgalos alejados de los demás alimentos.



## COCINE los alimentos a una temperatura segura.

- Caliente los alimentos para matar las bacterias que pueden enfermarlo.
- Utilice un termómetro para alimentos para controlar las temperaturas internas de los alimentos cuando los cocine.

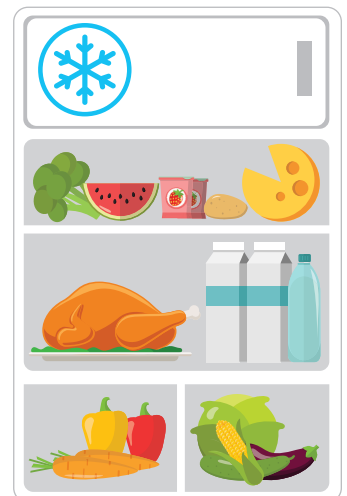


### Temperaturas seguras de cocción:

- Aves: **165 °F**
- Carnes molidas: **160 °F**
- Cortes enteros de res, cerdo, ternera y cordero: **145 °F**

## ENFRÍE los alimentos.

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos.
- Refrigere los alimentos antes de que transcurran dos horas de haberlos cocinado o de haberlos retirado del refrigerador.
- Descongele siempre los alimentos en el refrigerador.



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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).



# Easy Ways to... Make a Shopping List



1. Record your meals and snacks below. Try to include all five food groups in each meal, and at least two of the five food groups in every snack.

Day/Meal	Menu	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Low-Fat Dairy
Monday, dinner	Zucchini Pasta Salmon Plums	Plums	Zucchini Onions Garlic Tomatoes	Whole wheat pasta	Salmon	1% milk

2. Look in your cabinets and refrigerator for ingredients. Make a shopping list of what you need to buy.

**Example:**

1. Plums	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Garlic	3. _____	7. _____
4. Tomatoes	4. _____	8. _____
5. Salmon		
6. 1% Milk		

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”  
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# 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).

# Easy Ways to... Read an Ingredients List

## Choose items with a list that...

### ✓ Is short

As a general rule, the fewer ingredients a product has, the healthier it is.

### ✓ Is easy to understand

Choose foods with ingredients that have uncomplicated names.

### ✓ Includes whole grains

In breakfast cereals, crackers, pastas and breads, the word “whole” should appear as the first or second ingredient.

### ✓ Includes no or low sugar

Choose foods that do not have a lot of sugar (see Bread #2 below, where common names for sugar are shown in **bold**).

## Avoid items with a list that...

### ✗ Is long

As a general rule, long ingredients lists mean more sugars and additives.

### ✗ Is hard to understand

Avoid ingredients you do not recognize or cannot pronounce.

### ✗ Includes trans fat or partially hydrogenated oils

Trans fat increases your risk of heart disease by increasing “bad” cholesterol (LDL) and decreasing “good” cholesterol (HDL).

### ✗ Includes many sugars

Common names for sugars include cane sugar, honey, sucrose, glucose, fructose, dextrose, high fructose corn syrup, fruit juice concentrate, molasses and invert sugar.

## Bread #1: Healthier Choice

**INGREDIENTS:** 100% WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SOYBEAN OIL, **MOLASSES**, YEAST, WHEAT GLUTEN, CALCIUM PROPIONATE (TO PREVENT SPOILAGE), NON FAT MILK, SALT

## Bread #2: Less Healthy Choice

**INGREDIENTS:** ENRICHED WHEAT FLOUR, **CORN SYRUP, SUGAR**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL, **SUCROSE, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE**, GLYCERIN, **POLYDXTROSE**, MODIFIED CORN STARCH, SALT, SODIUM STEAROLY LACTYALATE, PYRIDOXINE HYDROCHOLRIDE, RED #40, YELLOW #5

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... leer una lista de ingredientes

## Elija productos con una lista...

### ✓ Corta

Como regla general, cuantos menos ingredientes tenga el producto, más sano será.

### ✓ Fácil de entender

Elija alimentos con ingredientes que no tengan nombres complicados.

### ✓ Que incluya granos integrales

En el cereal para el desayuno, galletas saladas, pastas y panes, debería aparecer la palabra "whole" (integral) como primer o segundo ingrediente.

### ✓ Que incluya poca cantidad de azúcar o nada de azúcar

Elija alimentos que no contengan mucha azúcar (ver Pan n.º 2 a continuación, donde se muestran los nombres frecuentes del azúcar en **negrilla**).

## Evite productos con una lista...

### X Larga

Como regla general, las listas largas de ingredientes son sinónimos de más azúcar y aditivos.

### X Difícil de entender

Evite ingredientes que no reconozca o que no pueda pronunciar.

### X Que incluya grasas trans o aceites parcialmente hidrogenados

Las grasas trans aumentan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón porque elevan el colesterol "malo" (LDL, por sus siglas en inglés) y reducen el colesterol "bueno" (HDL, por sus siglas en inglés).

### X Que incluya grandes cantidades de azúcar

Los nombres que recibe el azúcar son caña de azúcar, miel, sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, concentrado de jugo de frutas, melaza y azúcar invertido.

## Pan n.º 1: la opción más saludable

**INGREDIENTES:** 100% WHOLE WHEAT (HARINA DE TRIGO 100 % INTEGRAL), WATER (AGUA), SOYBEAN OIL (ACEITE DE SOJA), **MOLASSES (MELAZA)**, YEAST (LEVADURA), WHEAT GLUTEN (GLUTEN DE TRIGO), CALCIUM PROPIONATE (PROPIONATO DE CALCIO) (PARA EVITAR LA DESCOMPOSICIÓN), NON FAT MILK (LECHE DESCREMADA), SALT (SAL)

## Pan n.º 2: la opción menos saludable

**INGREDIENTES:** ENRICHED WHEAT FLOUR (HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA), **CORN SYRUP (JARABE DE MAÍZ)**, **SUGAR (AZÚCAR)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL (ACEITE DE SOJA Y DE PALMA PARCIALMENTE HIDROGENADO), **SUCROSE (SACAROSA)**, **DEXTROSE (DEXTROSA)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP (JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA)**, **FRUCTOSE (FRUCTOSA)**, GLYCERIN (GLICERINA), **POLYDEXTROSE (POLIDEXTROSA)**, MODIFIED CORN STARCH (ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO), SALT (SAL), SODIUM STEAROLY LACTYLATE (ESTEAROIL LACTILATO DE SODIO), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA), RED #40 (ROJO n.º 40), YELLOW #5 (AMARILLO n.º 5)

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).



# Easy Ways to... Save Money by Buying in Season

Look for fruits and vegetables grown in New York State.



## Spring

### Fruits

Apples

### Vegetables

Asparagus  
Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Cauliflower  
Collard greens  
Kale  
Lettuce  
Mushrooms  
Mustard greens  
Parsnips  
Peas  
Radishes  
Rhubarb  
Spinach  
Sprouts

## Summer

### Fruits

Cherries  
Melons  
Strawberries  
Peaches

### Vegetables

Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Cauliflower  
Celery  
Corn  
Cucumbers  
Garlic  
Green Beans  
Lettuce  
Mushrooms  
Okra  
Onions  
Peppers  
Potatoes  
Summer squash  
Tomatoes  
Zucchini

## Fall

### Fruits

Apples  
Grapes  
Pears  
Raspberries  
Watermelon

### Vegetables

Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Garlic  
Green beans  
Lettuce  
Mushrooms  
Onions  
Peppers  
Potatoes  
Pumpkin  
Radishes  
Sweet potatoes  
Turnip  
Winter squash

## Winter

### Fruits

Apples

### Vegetables

Beets  
Cabbage  
Carrots  
Garlic  
Mushrooms  
Onions  
Potatoes  
Sweet potatoes  
Winter squash

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



# Maneras sencillas de... ahorrar dinero comprando productos de temporada

Busque frutas y verduras cosechadas en el estado de Nueva York.



## Primavera

### Frutas

Manzanas

### Verduras

Espárragos  
Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Coliflor  
Berza  
Col rizada  
Lechuga  
Champiñones  
Hojas de mostaza  
Chirivías  
Arvejas  
Rábanos  
Ruibarbo  
Espinaca  
Coles

## Verano

### Frutas

Cerezas  
Melones  
Fresas  
Duraznos

### Verduras

Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Coliflor  
Apio  
Maíz  
Pepinos  
Ajo  
Ejotes (judías verdes)  
Lechuga  
Champiñones  
Oca  
Cebollas  
Pimientos  
Papas  
Zapallo de verano  
Tomates  
Calabacín

## Otoño

### Frutas

Manzanas  
Uvas  
Peras  
Frambuesas  
Sandía

### Verduras

Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Ajo  
Ejotes (judías verdes)  
Lechuga  
Champiñones  
Cebollas  
Pimientos  
Papas  
Calabaza  
Rábanos  
Batatas  
Nabos  
Calabaza de invierno

## Invierno

### Frutas

Manzanas

### Verduras

Remolachas  
Repollo  
Zanahorias  
Ajo  
Champiñones  
Cebollas  
Papas  
Batatas  
Calabaza de invierno

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).

# Easy Ways to... Save Money on Healthy Food



## Home

Plan your meals and snacks for the week and **make a grocery list**.

Keep your kitchen cabinets organized and take inventory to avoid buying foods you already have.



Never go shopping hungry. If you are hungry, you will be tempted to buy food that is not on your shopping list.

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.



Use leftovers. Make a soup, stir-fry or casserole using leftover vegetables, grains, meats or beans.

## Farmers Markets

Buy fruits and vegetables in season. The prices are lower and the produce tastes better when it is the right time of year.



Stock up on fruits and vegetables when they are in season and freeze or can them for later use.



Use your EBT/SNAP benefits. For every \$5 you spend at a New York City farmers market using EBT/SNAP, you get a \$2 Health Bucks coupon to buy fresh fruits and vegetables.

## Supermarket

Buy fresh, frozen or canned fruits and vegetables.

Buy dried beans, peas and lentils instead of more expensive proteins.



Buy whole foods instead of convenience items. For example, buy whole apples instead of pre-cut apples.

Buy less expensive store brands instead of name brands.

Buy items in bulk or in family packs, such as oatmeal, rice, beans and flour.



Instead of buying sweetened beverages, try tap water infused with citrus!

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Maneras sencillas de... ahorrar dinero en comida



## Hogar

**Planifique** sus comidas y refrigerios para la semana y **elabore una lista de compras**.

**Mantenga organizados los gabinetes de su cocina y haga un inventario** para evitar comprar alimentos que ya tiene.



**Nunca vaya de compras si tiene hambre.**

Si tiene hambre, se sentirá tentado a comprar comida que no está en su lista de compras.

**¡Reduzca los desperdicios!** Cocine con todas las partes de las frutas y las verduras.



**Use las sobras.** Haga una sopa, un salteado o un guiso con las sobras de verduras, granos, carnes de res o frijoles.

## Mercados de agricultores

**Compre frutas y verduras de temporada.** Los precios son menores, y los productos tienen un mejor sabor cuando es el momento correcto del año.



**Almacene** frutas y verduras de temporada y **congélelas o guárdelas en latas** para consumirlas en el futuro.



**Use sus beneficios de EBT/SNAP.** Por cada \$5 que gaste en un mercado de agricultores de la ciudad de Nueva York mediante la tarjeta de transferencia electrónica de fondos (EBT, por sus siglas en inglés) o cupones del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), recibirá un cupón de **Health Bucks de \$2** para comprar frutas y verduras frescas.

## Supermercado

**Compre frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.**

**Compre frijoles, arvejas y lentejas secos** en lugar de proteínas más costosas.



**Compre alimentos enteros** en lugar de alimentos preelaborados. Por ejemplo, compre manzanas enteras en lugar de manzanas cortadas previamente.

En lugar de alimentos de marca, **compre alimentos de las marcas de las tiendas que son más baratos.**

**Compre productos a granel o en paquetes familiares**, como avena, arroz, frijoles y harina.



En lugar de comprar bebidas endulzadas, **¡pruebe el agua la llave con una infusión de cítricos!**

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).

# Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

Properly stored fruits and vegetables stay fresh longer, taste better, maintain nutrients and save you money by reducing food waste.

## Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes  
Sweet potatoes  
Winter squash

Garlic  
Onions  
Shallots



## Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples  
Grapes  
Peaches  
Plums

Cherries  
Melons  
Pears  
Tomatoes



## Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*	Berries	Beets
Broccoli	Brussels sprouts	Cabbage
Carrots	Cauliflower	Celery*
Chili peppers	Corn	Cucumbers
Eggplant	Green onions	Green beans
Herbs*	Leafy greens*	Leeks
Mushrooms	Okra	Peas
Peppers	Radishes	Summer squash
Zucchini		<i>*keep in plastic bag</i>



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



# Maneras sencillas de... almacenar frutas y verduras

Cuando las frutas y verduras se almacenan correctamente se mantienen frescas durante más tiempo, tienen mejor sabor, conservan los nutrientes y le ayudan a ahorrar dinero al reducir el desperdicio de alimentos.

## Lugar fresco, oscuro y seco: de 1 a 3 meses



Papas  
Batatas  
Calabaza de invierno

Ajo  
Cebollas  
Chalotes



## Mostrador: de 3 a 10 días (póngalos en el refrigerador cuando maduren)



Manzanas  
Uvas  
Duraznos  
Ciruelas

Cerezas  
Melones  
Peras  
Tomates



## Refrigerador: de 3 a 14 días

Espárragos\*  
Brócoli  
Zanahorias  
Chiles  
Berenjena  
Hierbas\*  
Champiñones  
Pimientos  
Calabacín

Bayas  
Coles de Bruselas  
Coliflor  
Maíz  
Cebollas verdes  
Verduras de hoja verde\*  
Oca  
Rábanos

Remolachas  
Rapollo  
Apio\*  
Pepinos  
Ejotes (judías verdes)  
Puerros  
Arvejas  
Zapallo de verano

*\*guardar en bolsa de plástico*



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

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

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

**NYC**  
Health

*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://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).



# Easy Ways to... Understand Signs of Hunger and Fullness



## Do...

- ✓ Eat at a table.
- ✓ Start with small servings.
- ✓ Chew slowly. It takes 20 minutes to know that you are full.
- ✓ Pay attention to how you feel and try to stop eating before you feel full.
- ✓ Enjoy your meals!

## Don't...

- ✗ Eat standing up.
- ✗ Overfill your plate.
- ✗ Eat too fast.
- ✗ Skip meals. This makes you more likely to overeat at the next meal.
- ✗ Eat in front of a screen.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# Formas fáciles para... conocer cuáles son las señales de hambre y saciedad



## Debe...

- ✓ Comer cuando está sentado en la mesa.
- ✓ Comenzar con pequeñas porciones.
- ✓ Masticar despacio. Su cuerpo necesita 20 minutos para saber que está lleno.
- ✓ Preste atención a cómo se siente e intente dejar de comer antes de sentirse lleno.
- ✓ ¡Disfrute sus comidas!

## No debe...

- ✗ Comer si está parado.
- ✗ Llenar demasiado su plato.
- ✗ Comer demasiado rápido.
- ✗ Omitir comidas. Eso lo hará más propenso a comer en exceso en la próxima comida.
- ✗ Comer cuando está frente a una pantalla.

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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# Easy Ways to... Use the Nutrition Facts Label

## 1. Start with serving size.

Check the number of servings per container and the size of each serving. The Nutrition Facts are based on one serving.

## 2. Aim to meet your daily calorie goal.

Visit [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://choosemyplate.gov/MyPlatePlan) to calculate your personal calorie needs.

## 3. Limit:

- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium
- Added sugars

## 4. Eat enough:

- Fiber
- Vitamin D
- Calcium
- Iron
- Potassium

## 5. Pay attention to the % (Percent) Daily Value (DV):

- 5 percent or less is **LOW**
- 20 percent or more is **HIGH**

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

# Maneras sencillas de... leer las etiquetas de información nutricional

## 1. Comience con el tamaño de la porción.

Verifique la cantidad de porciones por envase y el tamaño de cada porción. La información nutricional está basada en una porción.

## 2. Intente alcanzar su objetivo de calorías diarias.

Visite [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://choosemyplate.gov/MyPlatePlan) para calcular sus necesidades calóricas particulares.

## 3. Limite:

- Las grasas saturadas
- Las grasas *trans*
- El colesterol
- El sodio
- Los azúcares añadidos

## 4. Consuma suficiente:

- Fibra
- Vitamina D
- Calcio
- Hierro
- Potasio

## 5. Preste atención al % (porcentaje) del valor diario (VD):

- 5 % o menos es BAJO
- 20 % o más es ALTO

## Información nutricional

8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	2/3 taza (55g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
	% del valor diario*
<b>Grasas totales 8g</b>	<b>10 %</b>
Grasas saturadas 1g	5 %
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodio 160mg</b>	<b>7 %</b>
<b>Total de carbohidratos 37g</b>	<b>13 %</b>
Fibra alimentaria 4g	14 %
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20 %
<b>Proteínas 3g</b>	<b>6 %</b>
Vitamina D 2mcg	10 %
Calcio 260mg	20 %
Hierro 8mg	45 %
Potasio 235mg	6 %

\*El % del valor diario (VD) indica cuánto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una alimentación diaria. Se usa un valor de 2000 calorías diarias como recomendación general de nutrición.

Para obtener consejos de alimentación saludable, siga a Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

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

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

Este material fue financiado por 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).

# Every Sip Adds Up

Sugary drinks are linked to cavities, weight gain, type 2 diabetes and heart disease.

## 20-ounce soda



About **16** teaspoons of sugar



**240** calories

It would take 4,500 steps to burn off this drink.\*

## 20-ounce sports drink



About **9** teaspoons of sugar



**140** calories

It would take 2,500 steps to burn off this drink.\*

## 16-ounce energy drink



About **14** teaspoons of sugar

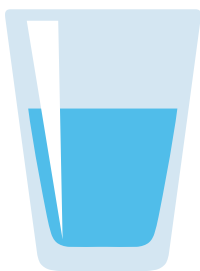


**220** calories

It would take 4,000 steps to burn off this drink.\*

\*Numbers may vary based on weight, height and the amount of energy expended.

## Choose New York City tap water!



- ✓ **0** teaspoons of sugar
- ✓ **0** calories
- ✓ **Healthy**
- ✓ **Clean**
- ✓ **Free**
- ✓ **Refreshing**



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



# Cada sorbo se acumula

Las bebidas azucaradas están asociadas con caries dental, aumento de peso, diabetes tipo 2 y enfermedad del corazón.

**20 onzas de refresco**



Aproximadamente **16** cucharaditas de azúcar



**240** calorías

Tendría que dar unos 4,500 pasos para quemar las calorías de esta bebida.\*

**20 onzas de bebida deportiva**



Aproximadamente **9** cucharaditas de azúcar



**140** calorías

Tendría que dar unos 2,500 pasos para quemar las calorías de esta bebida.\*

**16 onzas de bebida energética**



Aproximadamente **14** cucharaditas de azúcar



**220** calorías

Tendría que dar unos 4,000 pasos para quemar las calorías de esta bebida.\*

\*Las cantidades podrían variar según el peso, la estatura y la cantidad de energía consumida.

## ¡Elija el agua potable de la Ciudad de Nueva York!



- ✓ **0** cucharaditas de azúcar
- ✓ **0** calorías
- ✓ **Saludable**
- ✓ **Limpia**
- ✓ **Sin costo**
- ✓ **Refrescante**



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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# How much sugar is in your drink?

Sugary drinks—such as soda, sweetened iced tea, juice, and energy and sports drinks—are linked to weight gain, cavities, heart disease and type 2 diabetes.



## Make better beverage choices:

- ✓ Drink and serve healthier beverages, like water or plain low-fat or fat-free milk.
- ✓ Add fresh fruit to your water.
- ✓ Check the amount of sugar in your drink by reading the Nutrition Facts label.

**65 grams of sugar =  
16 teaspoons of sugar!**



**The average adult should have  
no more than 12 teaspoons  
of added sugars per day.**

**This bottle of soda has  
too much sugar!**

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# ¿Cuánta azúcar contiene su bebida?

Las bebidas azucaradas, como los refrescos, el té frío con azúcar y las bebidas energéticas y deportivas, están asociadas con aumento de peso, caries dental, enfermedad del corazón y diabetes tipo 2.



## Elija mejores opciones de bebidas:

- ✓ Beba y sírvase bebidas más saludables, como agua o solo leche con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- ✓ Agregue fruta fresca al agua.
- ✓ Verifique la cantidad de azúcar que hay en su bebida leyendo la etiqueta de información nutricional.

**¡65 gramos de azúcar =  
16 cucharaditas de azúcar!**



**El adulto promedio no debe  
consumir más de 12 cucharaditas  
de azúcares agregados al día.**

**¡Esta botella de refresco tiene  
demasiada azúcar!**

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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

# Stock up with... Staple Foods



Store these basic foods in your pantry to make quick and easy meals and snacks.

## Fruits and Veggies



Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables are all great choices. Select fresh produce when in season.

## Whole Grains



Oats, bulgur, 100 percent whole grain pasta and cornmeal are quick cooking whole grains. Make brown rice when you have more time. Use 100 percent whole grain breads, tortillas and crackers.

## Protein Foods



Add lean proteins to your meals. Choose:

- ✓ eggs
- ✓ canned fish, such as tuna or salmon
- ✓ nut butters, such as peanut butter
- ✓ dried, low-sodium or no salt added canned beans
- ✓ nuts and seeds
- ✓ legumes, such as lentils

## Low-Fat Dairy



Keep low-fat string cheese, low-fat plain yogurt and low fat milk in the refrigerator. With fresh fruit, all make great snacks.

## Herbs and Spices



Store a variety of dried herbs and spices in a cool, dark place so they last longer.

## Other Ingredients



Keep vegetable oils, vinegars, low-sodium soy sauce, low-sodium or no salt added broths, and low-sodium or no salt added canned tomatoes on hand to make meals in a hurry.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Compre suficientes... alimentos básicos



Almacene estos alimentos básicos en su alacena para hacer comidas y refrigerios rápidos y fáciles.

## Frutas y verduras



Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas son excelentes opciones. Seleccione productos frescos de temporada.

## Granos enteros



La avena, el trigo bulgur, la pasta 100 % integral y la harina de maíz son granos integrales de cocción rápida. Prepare arroz integral cuando tenga más tiempo. Use panes, tortillas y galletas saladas 100 % integrales.

## Alimentos ricos en proteínas



Agregue proteínas magras a sus comidas. Elija las siguientes opciones:

- ✓ huevos
- ✓ pescado enlatado, como atún o salmón
- ✓ mantequilla de frutos secos, como mantequilla de maní
- ✓ frijoles enlatados secos, con bajo contenido de sodio o sin sal agregada
- ✓ frutos secos y semillas
- ✓ legumbres, como lentejas

## Lácteos con bajo contenido de grasa



Conserve en el refrigerador alimentos, como leche, queso en tiras y yogur natural, que tengan bajo contenido de grasa. Todos son buenos refrigerios acompañados de frutas frescas.

## Hierbas y especias



Almacene una variedad de hierbas y especias deshidratadas (secas) en un lugar frío y oscuro para que duren más tiempo.

## Otros ingredientes



Tenga a mano aceites vegetales, vinagres, salsa de soja con bajo contenido de sodio o caldos con bajo contenido de sodio o sin sal agregada, y tomates enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada para preparar comidas rápidas.

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).