

FROZEN AND CANNED FOODS

FROZEN FOODS:

- Save money on produce not in season
- Long shelf life
- Lock in nutrients at peak freshness
- Full of vitamins and minerals

FRUIT:

- Look for “No Sugar Added”
- Blueberries, cherries, mango, peaches, pineapple, strawberries

VEGETABLES:

- Avoid vegetables with extra sauces, added sodium, or additional rice or pasta
- Mixed vegetables, chopped spinach, cauliflower, broccoli, edamame, butternut squash, carrots, Brussels sprouts, green beans, peas, corn

Frozen and canned foods can be healthy and affordable!

CANNED FOODS:

- Budget-friendly
- Long shelf life
- Shorten food prep time

FRUIT:

- Look for no added sugar or syrup
- Look for fruit “in 100% fruit juice” or “in water”
- Mixed fruit, applesauce, peaches, pear halves, pineapple, tomatoes

VEGETABLES:

- Look for “No Salt Added” or “Low Sodium”
- Artichokes, asparagus spears, corn, beets, beans, green beans, olives, peas + carrots, pumpkin puree, spinach

Use frozen and canned produce to incorporate more fruits and vegetables into your daily diet.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

COMIDA CONGELADA Y ENLATADA

ALIMENTOS CONGELADOS:

- Permiten ahorrar dinero en productos que no están en cosecha
- Duran más tiempo
- Garantizan los nutrientes ya que son cosechados cuando están frescos
- Tienen todas las vitaminas y minerales

FRUTAS:

- Seleccione las que “no contengan azúcar”
- Arándanos, cerezas, mango, melocotones, piña, fresas

VEGETALES:

- No seleccione vegetales que tengan mucha salsa, sodio, arroz, o pasta
- Vegetales mixtos, espinacas picadas, coliflor, brócoli, edemame, calabaza, zanahorias, coles de Bruselas, ejotes, guisantes, maíz

La comida congelada y enlatada puede ser ¡saludable y económica!

ALIMENTOS ENLATADOS:

- Accesibles a un bajo presupuesto
- Duran más tiempo en su despensa
- Acortan el tiempo de preparación de su comida

FRUTAS:

- Seleccione frutas que “no contengan azúcar”
- Seleccione frutas al 100% de “jugo de frutas” o “agua”
- Frutas mixtas, puré de manzana, melocotones, peras en mitades, piña, tomates

VEGETALES:

- Seleccione vegetales “sin sal” o “bajos en sodio”
- Alcachofas, espárragos, maíz, remolacha, frijoles, ejotes, puré de calabaza, guisantes con zanahorias, espinacas

Use productos congelados o enlatados para incorporar más frutas y vegetales a su dieta diaria.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.