



brighterbites®

HEALTHY TIP: 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, Strawberries, Mango, Pineapple, Cherries, Peaches

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, Pear Halves, Pineapple, Peaches, Applesauce, Tomatoes

VEGETABLES:

- ✓ Look for “No Salt Added” or “Low Sodium”
- ✓ Artichokes, Corn, Beets, Beans, Green Beans, Pumpkin Puree, Asparagus Spears, Peas + Carrots, Spinach, Olives

*Use frozen and canned produce to incorporate more **FRUITS** and **VEGETABLES** into your **DAILY** diet.*

CONSEJOS SALUDABLES: 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, Fresas, Mango, Piña, Cerezas, Melocotones

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
iSALUDABLE 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, Peras en Mitades, Piña, Melocotones, Puré de Manzana, Tomates

VEGETALES:

- Seleccione vegetales “sin sal” o “bajos en sodio”
- Alcachofas, Maíz, Remolacha, Frijoles, Ejotes, Puré de Calabaza, Espárragos, Guisantes con Zanahorias, Espinacas, Aceitunas

Use productos congelados o enlatados para incorporar
más FRUTAS y VEGETALES a su dieta DIARIA.