

Opciones de Alimentos Saludables para Tiendas

El ambiente de alimentos de una tienda entre la comunidad da forma a las opciones y elecciones de alimentos de los residentes. Para las comunidades de bajos ingresos, el acceso limitado a alimentos nutritivos contribuye a las altas tasas de obesidad, diabetes y enfermedades relacionadas con la dieta.

A continuación, se presentan categorías y ejemplos de alimentos que pequeñas tiendas pueden almacenar para ayudar a mejorar el acceso a alimentos saludables del vecindario. Se recomienda que las tiendas almacenen al menos dos o tres recomendaciones de alimentos saludables de cada categoría.



Categoría A: Frutas y Vegetales. Esto incluye frutas y vegetales frescas o cortadas, frutas secas (sin azúcar agregada) y/o copas de frutas en jugo o agua 100% (no en jarabe).

- **Frutas:** Manzanas, Bananos, Melón, Arándanos, Cerezas, Uvas, Kiwi, Mangos, Nectarinas, Melocotones, Peras, Piñas, Ciruelas, Naranjas, Frambuesas, Fresas, Sandía
- **Vegetales:** Pimientos, brócoli, hojas de cactus, repollo, zanahorias, coliflor, chayotes, chiles, apio, berzas, maíz, pepinos, berenjenas, frijol verde, col rizada, lechuga, champiñones, cebollas, patatas, espinacas, tomates, calabacín



Categoría B: Lácteos. Esto incluye alimentos lácteos sin grasa, descremados o 1% bajos en grasa, tales como:

- Leche, Yogur, Queso



Categoría C: Proteína. Esto incluye cortes magros de carne de res y cerdo y otros productos bajos en grasa, tales como:

- Atún, Pollo, Huevos



Categoría D: Granos o Cereales. Esto incluye frijoles secos no añadidos en sodio, pescado enlatado, nueces o semillas y otros productos tales como:

- Productos de trigo integral, avena, pasta, arroz integral, tortillas, cereales de grano entero, frijoles, hummus, mantequilla de maní



Categoría E: Bebidas y Botanas. Esto incluye aperitivos que no tienen más de 250 calorías por paquete, no más de 9 gramos de grasa, ninguna grasa trans, y tiene al menos 2.5 gramos de fibra.

- **Bebidas:** Agua embotellada, Agua carbonatada sin azúcar añadida, Porción única de jugo 100% de frutas o verduras, té sin endulzar
- **Botanas:** Nueces o Semillas (no tostadas con miel), botana en mezcla, Barras de Granola, Pretzels, Galletas, Barras de Cereales



Proporcionado por Health Education Council.

El Health Education Council es una organización sin fines de lucro 501(c)3 que cultiva la salud y el bienestar en comunidades desatendidas tras el poder de la colaboración.

Para obtener más información, visite www.healtheducouncil.org