



LOAVES & FISHES

Groceries for Neighbors in Need

Consejos para usar Billetera

- Compare precios (¡la marca de la tienda puede ser más barata!)
- Regístrese para obtener una tarjeta de recompensas de la tienda
- Compre productos frescos o enlatados con bajo contenido de sodio / azúcar

¡HAGA SU LISTA DE LA COMPRA COMO ESTA!

Lista de compras

- Granos
- Arroz Marrón
 - Pasta de trigo
- Verduras
- Tomates
 - Espinacas
- Frutas
- Naranjas
 - Peras
- Lácteos
- Leche baja en grasa
 - Yogur
- Carne
- Atún bajo en sodio
 - Pechuga de pollo
- Condimentos/Extras
- Mrs. Dash
 - Chile en polvo
 - Aceite de oliva



HEALTH ALLIANCE

Consejos para Expertos en Nutrición

- Planifique las comidas para comprar exactamente lo que necesita.
- Comience en la sección de productos frescos (¡evite las islas de bocadillos!)
- Trate de comprar alimentos de todos los grupos de alimentos, ¡como esta lista!



Lista de compras

Granos

Verduras

Frutas

Lácteos

Carne

Condimentos/Extras
