

## HEALTHY TIP: STOCK THE PANTRY

### FRUITS

- Canned fruits (no sugar added, with 100% juice, or in light syrup)
- Dried fruits: Raisins, dates, or other dried fruits with no added sugar
- Applesauce (unsweetened)
- Jelly (no sugar added, in juice concentrate)

### PROTEINS

- Canned fish: salmon, tuna (in water)
- Canned chicken
- Canned beans (no salt added, low sodium)
- Dried beans, lentils, and split peas
- Nuts and seeds (dry roasted, no salt)
- Peanut or almond butter (no salt or sugar added)

### BAKING

- Whole wheat flour
- Baking powder, baking soda
- Vanilla extract
- Honey, sugar, and brown sugar

### SEASONINGS

- Salt and black pepper
- Dried herbs: Basil, thyme, oregano
- Spices: Cayenne, chili powder, cinnamon, cumin, crushed pepper, garlic & onion powder, nutmeg, paprika

*Healthy foods can also be found in your pantry!*

### VEGETABLES

- Canned vegetables (no salt, low sodium)
- Tomato sauce or canned tomatoes (low sodium)
- Canned pumpkin
- Salsa

### WHOLE GRAINS

- Whole grains: Brown rice, quinoa, oatmeal, barley
- Whole wheat pastas
- Whole grain cereals
- Whole wheat crackers, whole wheat bread, whole wheat tortillas, and corn tortillas
- Cornmeal
- Popcorn kernels

### CONDIMENTS, LIQUIDS

- Oils: Olive and canola
- Non-stick cooking spray
- Vinegars: Apple cider, white, and balsamic
- Mustard, hot sauce, soy sauce
- Vegetable or chicken broth (no salt)

## CONSEJOS SALUDABLES: LLENE SU DESPENSA

### *¡Alimentos*

*saludables siempre  
pueden encontrarse en  
su despensa!*

#### **FRUTAS**

- Frutas enlatadas (sin azúcar, 100% jugo, o en almíbar)
- Frutas secas: Pasas, dátiles, y otras frutas secas sin azúcar
- Puré de manzana (sin azúcar)
- Jalea (sin azúcar y jugo concentrado)

#### **PROTEÍNAS**

- Pescado enlatado: salmón, atún (en agua)
- Pollo enlatado
- Frijoles enlatados (sin sal, bajos en sodio)
- Frijoles secos, lentejas, y guisantes en puré
- Nueces y semillas (tostadas, sin sal)
- Mantequilla de maní o mantequilla de almendras (sin sal o azúcar)

#### **PRODUCTOS PARA HORNEAR**

- Harina de trigo integral
- Polvo de hornear, bicarbonato de sodio
- Extracto de vainilla
- Miel, azúcar, y azúcar morena

#### **CONDIMENTOS**

- Sal y pimienta negra
- Hierbas secas: Albahaca, tomillo, orégano
- Espicias: Pimienta de cayena, chile en polvo, canela, comino, pimiento rojo molido, ajo & cebolla en polvo, nuez moscada, pimentón

#### **VEGETALES**

- Vegetales enlatados (sin sal, bajos en sodio)
- Salsa de tomate o tomates enlatados (bajos en sodio)
- Calabaza enlatada
- Salsa

#### **GRANOS INTEGRALES**

- Granos integrales: Arroz integral, quinoa, avena, cebada
- Pastas de trigo integral
- Cereales integrales
- Galletas de trigo integral, pan integral, tortillas de trigo integral, y de maíz
- Harina de maíz

#### **CONDIMENTOS, LÍQUIDOS:**

- Aceites: De oliva y de canola
- Aceite de cocina en aerosol
- Vinagres: Sidra de manzana, blanco, y balsámico
- Mostaza, salsa picante, salsa de soya
- Caldo de vegetales y pollo (sin sal)