

## 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)

# CONSEJO SALUDABLE: ALMACENE LA DESPENSA

## FRUTAS

- Frutas enlatadas (sin azúcar añadido, con 100% jugo, o en jarabe ligero)
- Frutas secas: Pasas, dátiles, u otras frutas secas sin azúcares añadidos
- Puré de manzana (sin azúcar)
- Jalea (sin azúcar añadido, en jugo concentrado)

## PROTEÍNAS

- Pescado enlatado: salmón, atún (en agua)
- Pollo enlatado
- Frijoles enlatados (sin sal agregada, bajo en sodio)
- Frijoles secos, lentejas, y guisantes majados
- Nueces y semillas (asado seco, sin sal)
- Mantequilla de maní o mantequilla de almendras (sin sal o azúcar)

## HORNEADO

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

## CONDIMENTOS

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

*¡Los alimentos saludables también se pueden encontrar en su despensa!*

## VEGETALES

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

## GRANOS ENTEROS

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

## CONDIMENTOS, LÍQUIDOS:

- Aceites: De oliva y de canola
- Aerosol antiadherente para cocinar
- Vinagres: Sidra de manzana, blanco, y balsámico
- Mostaza, salsa picante, salsa de soja
- Caldo de vegetales y pollo (sin sal)