

Nutrition Education Handouts for Adults

(Can be used with Just Say Yes to Fruits and Vegetables Stellar Farmers Markets or Cook Fresh at Farmers Markets Curricula)

Content List

- Easy Ways to Add More Fruits and Vegetables to Your Meals
- Easy Ways to Build a Healthy Meal
- Easy Ways to Choose Colors of Good Health
- Easy Ways to Choose Healthy Portions
- Easy Ways to Cook with Beans
- Easy Ways to Cut the Salt
- Easy Ways to Eat a Variety of Protein
- Easy Ways to Eat Enough Fiber
- Easy Ways to Eat the Whole Plant
- Easy Ways to Enjoy Fresh Greens
- Easy Ways to Flavor Food without Salt
- Easy Ways to Freeze Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Keep Food Safe
- Easy Ways to Make a Shopping List
- Easy Ways to Read an Ingredients List
- Easy Ways to Save Money by Buying in Season
- Easy Ways to Save Money on Healthy Food
- Easy Ways to Store Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Understand Signs of Hunger and Fullness
- Easy Ways to Use the Nutrition Facts Label
- Every Sip Adds Up
- How Much Sugar is in Your Drink?
- Stock up with Staple Foods

Easy Ways to... Add More Fruits and Vegetables to Your Meals

Brighten up your plate with colorful fruits and vegetables at every meal.

Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Formas fáciles para... añadir más frutas y vegetales a sus comidas

Ilumine su plato con frutas y vegetales coloridos en todas las comidas.

Desayuno



Mezcle frutas con yogur, avena o cereal integral.



Incluya vegetales en una tortilla o sándwich de huevo.



Haga un batido con hojas verdes y fruta congelada.

Almuerzo y cena



Añada vegetales a las sopas, guisados o estofados.



Mezcle los vegetales con pasta, arroz o cuscús.



Cubra los tacos, las pizzas y el pan de pita con vegetales.

Meriendas



Disfrute de fruta con mantequilla de maní.



Agregue vegetales a la mitad de un sándwich.



Sirva vegetales frescos con salsa de frijoles.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

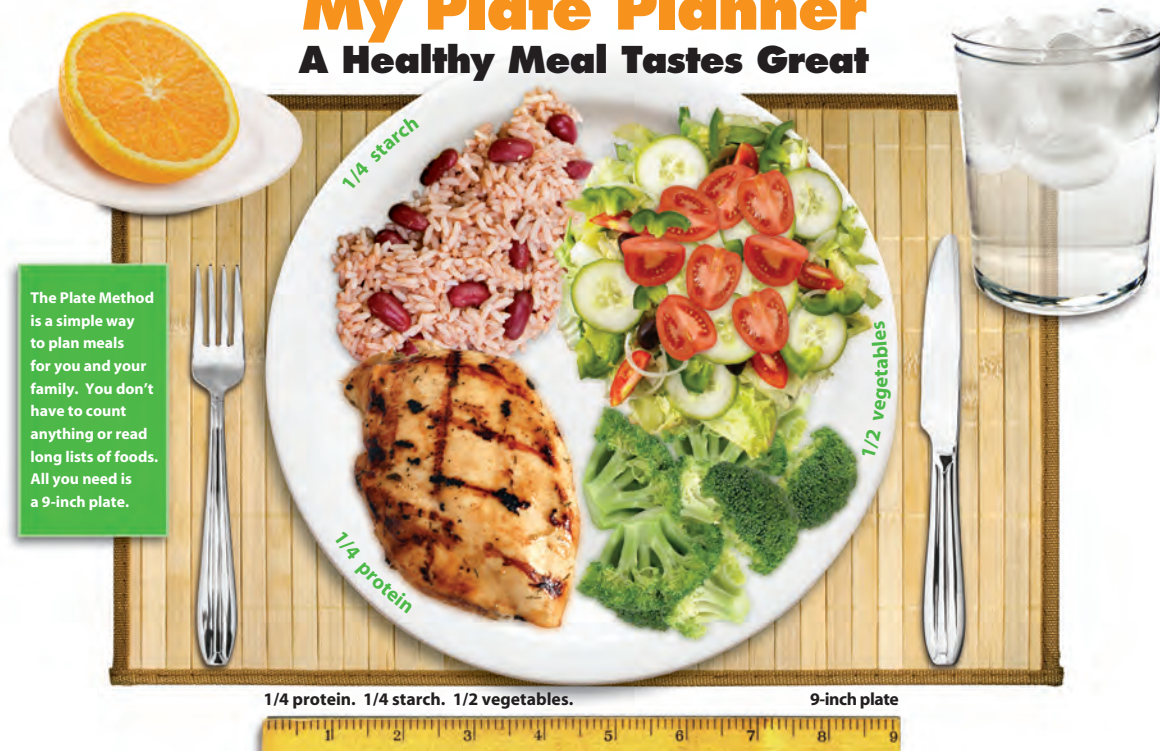
Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Easy Ways to... Build a Healthy Meal

My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Formas fáciles para... hacer una comida saludable



Llene la mitad de su plato con **frutas y vegetales**. Elija alimentos coloridos para realzar su comida.

Agregue **proteína magra**. Elija proteínas, como frijoles, nueces, tofu, pescado y carne y aves magras o con bajo contenido de grasa.

Al menos la mitad de los granos que consuma **debe ser de granos integrales**. Busque en la etiqueta de información nutricional las palabras “granos 100 % integrales” o “trigo 100 % integral”.

Agregue una **bebida saludable**. Beba agua o solo leche con bajo contenido de grasa o sin grasa.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Easy Ways to... Choose Colors of Good Health

Eat a variety of fruits and vegetables to keep your body strong!

RED	YELLOW/ ORANGE	GREEN	BLUE/ PURPLE	WHITE/ BROWN
FRUITS Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon VEGETABLES Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers	FRUITS Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons* VEGETABLES Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes	FRUITS Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes* VEGETABLES Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini	FRUITS Blackberries Blueberries Black currants Dried plums Elderberries Grapes Plums Raisins VEGETABLES Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes	FRUITS Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches VEGETABLES Cauliflower Garlic Mushrooms Onions Parsnips Potatoes Turnips

*Usually not available at farmers markets in New York State.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... elegir los colores de la buena salud

¡Consuma una gran variedad de frutas y verduras para mantener el cuerpo fuerte!

ROJO	AMARILLO/ ANARANJADO	VERDE	AZUL/PÚRPURA	BLANCO/MARRÓN
FRUTAS Manzanas Cerezas Arándanos rojos Toronja* Uvas Frambuesas Fresas Sandía VERDURAS Remolachas Papas Rábanos Ruibarbo Pimientos	FRUTAS Albaricoques Melón cantaloupe Mangos* Nectarinas Naranjas* Papayas* Duraznos Piñas* Limones* VERDURAS Calabaza <i>butternut</i> Zanahorias Calabaza Nabo sueco Zapallito Maíz dulce Batatas	FRUTAS Manzanas Aguacates* Uvas Melón verde Kiwi* Limas* VERDURAS Brócoli Coles de Bruselas Ocre Pimientos Arvejas Espinaca Ejotes (judías verdes) Calabacín	FRUTAS Moras Arándanos azules Grosellas negras Ciruelas pasas Bayas del saúco Uvas Ciruelas Pasas VERDURAS Frijoles negros Repollo Berenjena Pimientos Papas	FRUTAS Plátanos* Peras Dátiles* Nectarinas Duraznos VERDURAS Coliflor Ajo Champiñones Cebolla Chirivías Papas Nabos

*No suelen estar disponibles en los mercados de agricultores del estado de Nueva York.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy,
Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

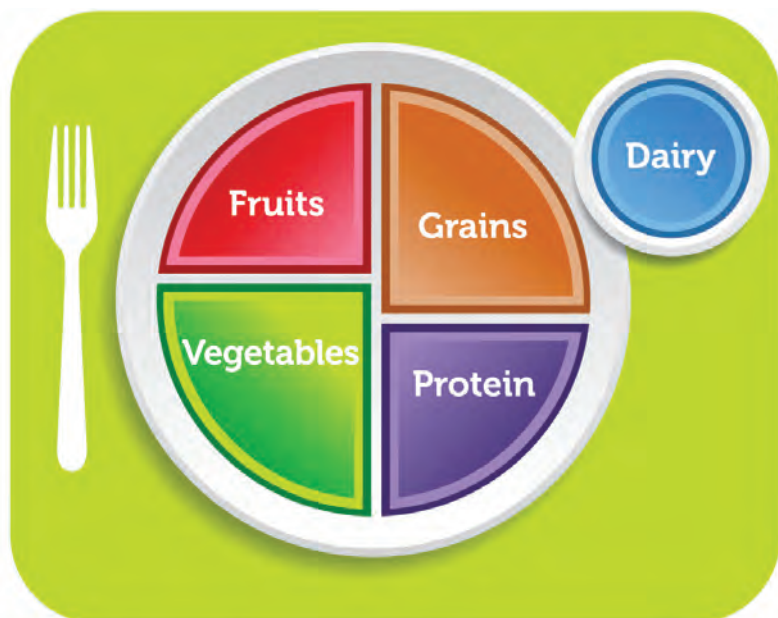
Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

For more information, visit chooseMyPlate.gov.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

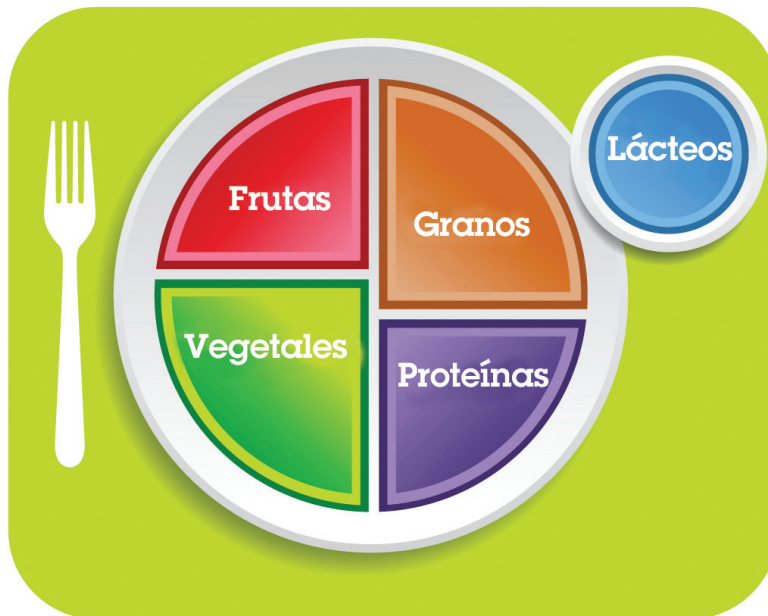
For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Formas fáciles para... elegir porciones saludables



1. Comience con un plato de 9 pulgadas.
2. Use su mano para medir las porciones.
3. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
4. Llene un cuarto de su plato con proteína magra.
5. Llene un cuarto de su plato con granos integrales.



Para **frutas, vegetales y granos**: una porción equivale al tamaño de su puño. Esto es igual que:

- 1 taza de vegetales en trozos
- 1 manzana mediana
- 1 taza de arroz integral o pasta

Intente comer **cinco porciones** al día.



Para **proteína magra**: una porción equivale al tamaño de su palma. Esto es igual que:

- 3 onzas de pescado
- 3 onzas de pollo

Intente comer **tres porciones** al día.

Para obtener más información, visite chooseMyPlate.gov.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Easy Ways to ... Cook with Beans

	Store	Prepare	Cook
 Dried	Place dry beans in a container with a tight lid and store in a cool, dry place for up to one year.	Sort beans to remove any shriveled beans. Quick Soak: Cover dry beans with hot water; boil for two to three minutes. Remove from heat and cover for one to two hours. or Overnight Soak: Cover dry beans with cold water; soak overnight or for at least eight hours. Rinse and replace water; cook until tender.	When cooking beans, add acidic foods (like tomatoes, lemon juice or vinegar) at the end. Acidic foods will toughen bean skins. Cook one big pot of beans and use for multiple meals.
 Cooked	Refrigerate cooked beans for four to five days or freeze for up to six months.	Thaw frozen beans overnight in the fridge for cold recipes. Add cooked beans directly to hot or cold recipes. When using beans in hot recipes, make sure they are thoroughly reheated.	Flavor with salt-free spices and fresh herbs. Add to sautéed veggies or cooked greens and garlic. Add to soups, stews, casseroles, salads and pasta dishes. Blend for dips.
 Canned	Store leftover beans in a glass or plastic container (<u>not</u> in the can). Do not use dented or rusted cans.	Drain and rinse beans with water to reduce sodium.	Use canned beans the same way as cooked beans.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... cocinar con frijoles

	Almacene	Prepare	Cocine
 Secos	Coloque los frijoles secos en un recipiente con tapa hermética y guárdelos en un lugar seco durante un año como máximo.	Clasifique los frijoles para desechar aquellos que estén arrugados. Remoje rápidamente: cubra los frijoles secos con agua caliente y hiérvalos durante dos o tres minutos. Retírelos del fuego y cúbralos durante una o dos horas. o Remoje durante la noche: cubra los frijoles secos con agua fría y déjelos en remojo durante la noche o durante al menos ocho horas. Enjuague y reemplace el agua, cocínelos hasta que estén blandos.	Cuando cocine los frijoles, agregue alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón o vinagre) al final. Los alimentos ácidos endurecerán la cáscara de los frijoles. Cocine una gran cantidad de frijoles y úselos para varias comidas.
 Cocidos	Deje los frijoles cocidos en el refrigerador entre cuatro y cinco días o congélelos durante seis meses como máximo.	Descongele los frijoles en el refrigerador durante la noche para las recetas frías. Agregue frijoles cocidos directamente para las recetas calientes o frías. Cuando use frijoles en recetas calientes, asegúrese de que estén bien recalentados.	Sazónelos con especias sin sal y hierbas frescas. Agréguelos a verduras salteadas o verduras de hoja cocidas y ajo. Agréguelos a las sopas, guisados, cacerolas, guisos y platos de pasta. Mézclelos para la preparación de salsas.
 Enlatados	Guarde las sobras de frijoles en un recipiente de vidrio o de plástico (<u>no</u> en la lata). No use latas con abolladuras ni oxidadas.	Escurre y enjuague los frijoles con agua para reducir la cantidad de sodio.	Use los frijoles enlatados de la misma manera que los frijoles cocidos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

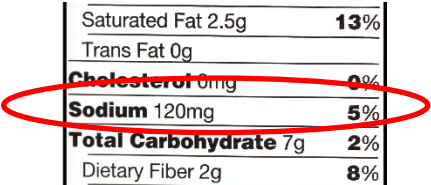
Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Cut the Salt

At the Store	At Home
- Choose foods with less than 5 percent Daily Value of sodium (salt) per serving.  - Buy whole foods as often as possible. - Fill your cart with fruits and vegetables. - If buying packaged foods, choose those labeled: ✓ “Low-sodium” ✓ “Sodium free” ✓ “No salt added” - Instead of processed or cured meats, choose: ✓ Lean cuts of meat and poultry ✓ Fish ✓ Beans and legumes - Instead of quick-cooking rice mixes and noodles, choose: ✓ Brown rice ✓ Whole wheat noodles and pasta ✓ Whole cornmeal - Instead of salty snack foods, choose: ✓ Fresh vegetables with a bean dip ✓ Whole grain crackers ✓ Plain, lightly salted popcorn	- Make homemade soups and broths. - Rinse canned beans and vegetables with water to reduce the amount of sodium.  - Create salt-free spice blends using your favorite spices. - Add vinegar, lemon or orange zest and/or juice to foods.  - Flavor foods with fresh and dried herbs, spices and low sodium soy sauce. - Avoid adding salt to the water when cooking beans, rice, pasta and vegetables.  - Slowly cut back on the amount of salt you add to food, until you are using little to no salt.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Maneras sencillas de... reducir el consumo de sal

En la tienda	En el hogar												
- Escoja alimentos con menos del 5 % del valor diario recomendado de sodio (sal) por porción. <table border="1"> <tr> <td>Saturated Fat 2.5g</td><td>13%</td></tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td><td></td></tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td><td>0%</td></tr> <tr> <td>Sodium 120mg</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 7g</td><td>2%</td></tr> <tr> <td>Dietary Fiber 2g</td><td>8%</td></tr> </table> - Compre alimentos naturales con la mayor frecuencia posible. - Llene su carrito con frutas y verduras. - Si va a comprar alimentos envasados, elija aquellos con la siguiente leyenda: ✓ "Low-sodium" (bajo contenido de sodio) ✓ "Sodium free" (sin sodio) ✓ "No salt added" (sin sal agregada) - En lugar de carnes procesadas o curadas, elija las siguientes opciones: ✓ Cortes magros de carne de res y aves de corral ✓ Pescado ✓ Frijoles y legumbres - En lugar de arroz y fideos instantáneos, elija las siguientes opciones: ✓ Arroz integral ✓ Fideos y pasta de trigo integral ✓ Harina de maíz integral - En lugar de refrigerios salados, elija las siguientes opciones: ✓ Verduras frescas con salsa de frijoles ✓ Galletas integrales ✓ Palomitas de maíz naturales, ligeramente saladas.	Saturated Fat 2.5g	13%	Trans Fat 0g		Cholesterol 0mg	0%	Sodium 120mg	5%	Total Carbohydrate 7g	2%	Dietary Fiber 2g	8%	- Haga sopas y caldos caseros. - Enjuague con agua las verduras y los frijoles enlatados para reducir la cantidad de sodio.  - Cree mezclas de especias libres de sal usando sus especias favoritas. - Agregue vinagre o ralladura o jugo de limón o de naranja a los alimentos.  - Sazone los alimentos con hierbas frescas y deshidratadas, especias y salsa de soja con bajo contenido de sodio. - Evite agregar sal al agua al cocinar los frijoles, el arroz, la pasta y las verduras.  - Reduzca lentamente la cantidad de sal que añade a los alimentos hasta llegar a usar muy poco o nada.
Saturated Fat 2.5g	13%												
Trans Fat 0g													
Cholesterol 0mg	0%												
Sodium 120mg	5%												
Total Carbohydrate 7g	2%												
Dietary Fiber 2g	8%												

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Eat a Variety of Proteins

Eat a variety of proteins as part of a healthy diet. Eat plant proteins more often.

Beans and Lentils	Nuts and Seeds	Lean Animal Proteins
 Make a three bean salad.	 Spread nut butter on apple or banana slices.	 Choose fish twice a week.
 Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.	 Add nuts to vegetables and salads.	 Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.
 Make a bean dip to enjoy with vegetables.	 Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.	 Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... consumir una variedad de proteínas

Consuma una variedad de proteínas como parte de una dieta saludable.
Consuma proteínas vegetales con más frecuencia.

Frijoles y lentejas	Frutos secos y semillas	Proteína animal magra
 Prepare una ensalada con tres tipos de frijoles.	 Unte mantequilla de maní en trozos de manzana o plátano.	 Consuma pescado dos veces por semana.
 Agregue frijoles a las verduras de hoja salteadas y cómalos con arroz integral.	 Agregue nueces a las verduras y a las ensaladas.	 Consuma carne de res y aves de corral magras en las porciones correctas, aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.
 Prepare una salsa de frijoles para disfrutarla con las verduras.	 Consuma un puñado de frutos secos o semillas sin sal como refrigerio.	 Lleve un huevo duro para consumir como refrigerio.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Eat Enough Fiber

Fiber may lower your risk of heart disease. Most adults need **28 grams** of fiber each day. Look at how easy it is!

Instead of...		Eat...
 Half a bagel = 1 gram of fiber	→	 1/2 cup oatmeal = 4 grams of fiber
 A glass of juice = 1 gram of fiber	→	 One medium orange = 3 grams of fiber
 A handful of chips = 1 gram of fiber	→	 A handful of nuts = 4 grams of fiber
 A cup of white rice = 1/2 gram of fiber	→	 1/2 cup of brown rice and 1/2 cup of beans = 11 grams of fiber
 A pudding cup = 1/2 gram of fiber	→	 1 1/2 cup blueberries = 6 grams of fiber
Total Fiber: 4 grams		Total Fiber: 28 grams

Tips for Eating More Fiber:

- Eat whole fruits and vegetables instead of juices, which have little to no fiber.
- Fruit and vegetable skins contain a lot of fiber. Wash and eat the peel.
- Check the Nutrition Facts label and choose foods with at least 10% of Daily Value for fiber.
- Read the ingredients list and choose foods with whole grains listed first.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Maneras sencillas de... consumir suficiente fibra

La fibra puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La mayoría de los adultos necesita **28 gramos** de fibra al día. ¡Vea lo fácil que es!

En lugar de...



Medio *bagel* =
1 gramo de fibra



Un vaso de jugo =
1 gramo de fibra



Un puñado de papas
fritas de bolsa =
1 gramo de fibra



Una taza de arroz
blanco =
1/2 gramos de fibra



Una taza de pudín =
1/2 gramos de fibra



Coma...



½ taza de avena =
4 gramos de fibra



Una naranja mediana =
3 gramos de fibra



Un puñado de frutos
secos =
4 gramos de fibra



½ taza de arroz
integral y ½ de taza
de frijoles =
11 gramos de fibra



1 ½ taza de
arándanos azules =
6 gramos de fibra

Total de fibra: 4 gramos

Total de fibra: 28 gramos

Consejos para consumir más fibra:

- Consuma frutas y verduras enteras en lugar de jugos, los cuales tienen una cantidad escasa o nula de fibra.
- La cáscara o la piel de las frutas y de las verduras contienen mucha fibra. Lávelas y consúmalas.
- Revise las etiquetas de información nutricional y elija alimentos con, al menos, 10 % del valor diario recomendado de fibra.
- Lea la lista de ingredientes y elija alimentos en los que los granos integrales se enumeren en primer lugar.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
Roots 	Celery root	Roast, mash or stew
Stems 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
Greens or Tops 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
Flowers 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
Seeds 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
Peels 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
Rinds 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
Cobs 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... consumir la planta entera

¡Reduzca los desperdicios! Cocine usando todas las partes de las frutas y las verduras.

Parte de la planta	Fruta o verdura	Formas de cocinar
Raíces 	Raíz del apio	Áselas, tritúrelas o guíselas.
Tallos 	Espárragos, remolachas, brócoli, coliflor, acelga, berza, hinojo, col rizada	Guíselos o saltéelos; utilice la parte leñosa del espárrago en caldos; use brócoli pelado y tallos de coliflor en sopas o salteados.
Parte verde o superior 	Remolachas, zanahorias, coliflor, apio, hinojo, colirrábano, puerros, cebollas, rábanos, nabos	Saltéelas, agréguelas a batidos verdes, úselas para saborizar y decorar ensaladas y sopas.
Flores 	Rúcula, cebollines, cilantro/coriandro, eneldo, hinojo, escapos de ajo, lavanda, mostaza, calabacín	Saltéelas o agréguelas a ensaladas; se pueden usar escapos de ajo para preparar pesto.
Semillas 	Calabaza y otras variedades de calabaza de invierno	Áselas y agregue especias y hierbas para darle sabor.
Cáscaras 	Cítricos (lima, limón, naranja), papa	Hornee las cáscaras de papa para preparar refrigerios; use las de los cítricos para ralladuras.
Cáscaras 	Sandía y otros tipos de melones (cantalupo, casaba, rocío verde)	Pele la cáscara y úsela en lugar de pepino en las ensaladas.
Mazorcas 	Maíz	Hiérvalas a fuego lento para preparar un caldo.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to Enjoy Fresh Greens



1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

2. Store

- ❖ Before storing:
 - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
 - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
 - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... disfrutar de las verduras de hoja frescas



1. Compre

- ❖ Elija verduras de hoja crujientes, brillantes y sin manchas de color amarillo o café.

2. Almacene

- ❖ Antes de almacenar:
 - **Lechuga y verduras de hoja para ensaladas:** envuelva las hojas en una toalla de papel seca.
 - **Verduras de hoja en manojo con tallos (col rizada, berza):** corte las puntas de los tallos y envuelva los extremos en una toalla de papel húmeda.
 - **Hierbas:** envuelva todo el manojo en una toalla de papel ligeramente húmeda.
- ❖ Guarde todas las verduras de hoja en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico sellada.



3. Lave

- ❖ Coloque las verduras de hoja en un tazón y cúbralas con agua.
- ❖ Agite las verduras de hoja debajo del agua para aflojar la suciedad y déjela que se asiente.
- ❖ Levante lentamente las verduras de hoja y deseche el agua. Repita según sea necesario.

4. Prepare

- ❖ Saltee las cebollas y el ajo en aceite. Agregue las hojas verdes y cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Mezcle la espinaca o la col rizada con frutas congeladas para preparar un batido o con frijoles para preparar una deliciosa salsa.
- ❖ Agregue las hojas verdes cortadas a las sopas, guisados y salsas para pasta. Cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Agregue frutas, otras verduras, frutos secos o frijoles a las verduras de hoja cortadas y crudas para preparar una ensalada saludable.



Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ser útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

Spices

- Try adding a little pinch at a time.
- Sauté for 30 seconds in oil to release aroma.

	Cinnamon: Use in oatmeal to add sweetness.		Cumin: Add to beans or meat.
	Paprika: Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.		Turmeric: Add to rice, chicken or vegetables for color.

Herbs

- Add dried and hard fresh herbs (like rosemary) at the beginning of cooking and soft fresh herbs (like parsley) towards the end of cooking.
- One teaspoon of dried herbs is equal to one tablespoon of fresh herbs.

	Basil: Add to tomato sauce and pasta.		Cilantro: Mix into rice, beans or salsa.
	Parsley: Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.		Thyme: Add to roasted vegetables.

Fruits and Vegetables

- Caramelize aromatic and savory vegetables, herbs and/or spices before adding other ingredients by cooking on medium-high heat until they become brown and sweet.
- Add vinegar at the beginning and citrus juice at the end of cooking for the best flavor and balance.
- When adding spicy peppers, remove ribs and seeds for just a little spice.

	Aromatic ingredients: Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.		Savory: Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.
	Citrus and vinegars: Juice and zest balance and brighten.		Peppers: Jalapenos, dried chilis, poblanos.

For healthy eating tips, “like” Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for farmers markets.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Maneras sencillas de... saborizar las comidas sin necesidad de usar sal

Especias

- Intente agregar una pizca a la vez.
- Saltéelas durante 30 segundos en aceite para liberar el aroma.

	Canela: añádala a la avena para agregar dulzura.		Comino: agréguelo a los frijoles o a la carne de res.
	Paprika: úsela en una combinación de especias para marinar el pollo, la carne de res o el tofu.		Cúrcuma: agréguela al arroz, al pollo o a las verduras para darles color.

Hierbas

- Agregue hierbas deshidratadas (secas) y frescas (como el romero) al empezar a cocinar, y hierbas frescas y suaves (como el perejil) al final de la receta.
- Una cucharadita de hierbas deshidratadas equivale a una cucharada de hierbas frescas.

	Albahaca: agréguela a la salsa de tomate y a las pastas.		Cilantro: combínelo con arroz, frijoles o salsa.
	Perejil: espárzalo en granos, ensaladas o salteados como toque final.		Tomillo: agréguelo a verduras asadas.

Frutas y verduras

- Caramelice verduras, hierbas o especias aromáticas y saladas antes de agregar otros ingredientes cocinando a fuego medio alto hasta que tomen un color café y un sabor dulce.
- Agregue vinagre al principio y zumo de cítricos al final de la cocción para obtener un mejor sabor y equilibrio.
- Cuando agregue pimientos picantes, retire las nervaduras y las semillas para añadir solo un poco de picante.

	Ingredientes aromáticos: cebollas, ajo, zanahorias, pimientos, apio, jengibre.		Saladas: tomates, papas cocidas, apio, champiñones.
	Cítricos y vinagre: el jugo y la ralladura equilibran y agregan vivacidad al plato.		Pimientos: jalapeños, chile seco, poblanos.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

Freeze 	Blanch (quick boil) 	Cook 
Put these in the freezer right away	Blanch these before freezing	Cook these before freezing
Berries Cherries* Corn (cut off the cob) Grapes Peaches* Plums* Peeled melon Winter squash *remove pits	Artichokes Asparagus Broccoli Brussels sprouts Cabbage Carrots Cauliflower Celery Eggplant Green beans Leafy greens Okra Onions Parsnips Peppers Summer squash Zucchini	Apples Beets Beans and legumes Potatoes Sweet potatoes Tomatoes Pumpkin Radishes Winter squash
Freezing Tips	Blanching Steps	Ways to Cook
- Wash all fruits and vegetables before freezing. - Store food in a container with a tight-fitting lid. - Write the date on the container before freezing. Food will keep for about six months.	- Boil enough water to cover all produce in the pot. - Clean produce. Chop into even-sized pieces. - Place produce in boiling water and boil until just tender (one to five minutes). - Rinse under cold water until cool. - Strain in colander, place in sealed container and freeze.	- Bake or roast - Sauté - Boil - Steam - Poach

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... congelar frutas y verduras

Congeele 	Blanquee (al primer hervor) 	Cocine 
Colóquelas en el congelador de inmediato.	Blanquéelas antes de congelarlas.	Cocínelas antes de congelarlas.
Bayas Cerezas* Maíz (corte la mazorca) Uvas Duraznos* Ciruelas* Melón pelado Calabaza de invierno *remueva las semillas	Alcachofas Espárragos Brócoli Coles de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Berenjena Ejotes (judías verdes) Verduras de hoja verde Ocra Cebollas Chirivías Pimientos Zapallo de verano Calabacín	Manzanas Remolachas Frijoles y legumbres Papas Batatas Tomates Calabaza Rábanos Calabaza de invierno
Consejos para congelar	Pasos para blanquear	Formas de cocinar
- Lave todas las frutas y verduras antes de congelarlas. - Guarde los alimentos en un recipiente con tapa hermética. - Anote la fecha en el recipiente antes de colocarlo en el congelador. Los alimentos se conservarán durante aproximadamente seis meses.	- Hierva suficiente agua para cubrir todas las frutas y verduras en la olla. - Lave las frutas y verduras. Córtelas en trozos iguales. - Coloque las frutas y verduras en agua hirviendo y déjelas hervir hasta que estén apenas blandas (entre uno y cinco minutos). - Enjuáguelas en agua fría hasta que se enfríen. - Páselas por un colador, colóquelas en un recipiente cerrado y congélelas.	- Hornear o asar - Saltear - Hervir - Cocinar al vapor - Escalfar (<i>poach</i>)

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ser útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Keep Food Safe

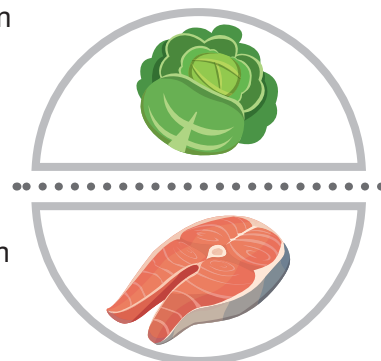
CLEAN your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



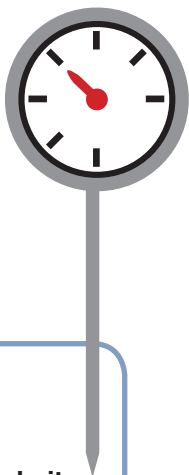
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



COOK foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

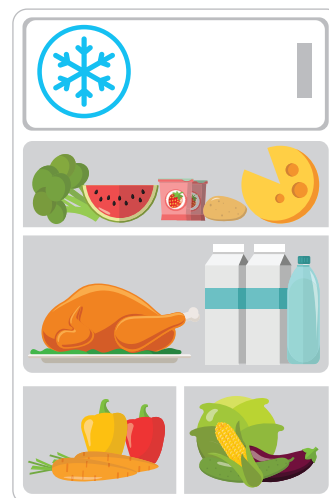


Safe Cooking Temperatures:

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

CHILL foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for [farmers markets](#).

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

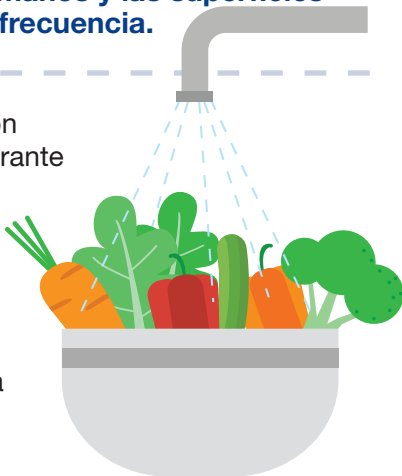


Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Formas fáciles para... mantener seguros los alimentos

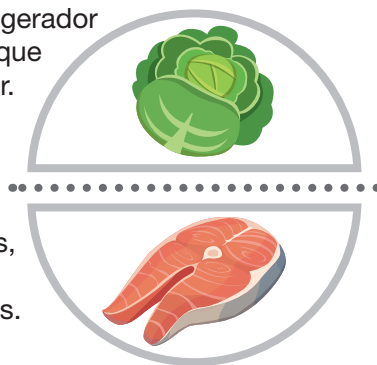
LIMPIE sus manos y las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos.
- Lave los utensilios y las tablas de picar con regularidad.
- Enjuague las frutas y vegetales con agua del grifo.



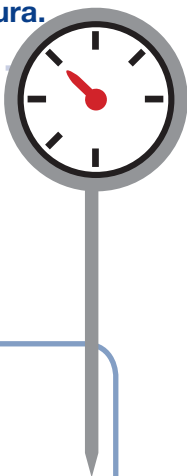
SEPARE las carnes, las aves y los mariscos crudos.

- Almacénelos en el refrigerador lejos de los alimentos que están listos para comer.
- Use diferentes superficies de corte y preparación.
- En el carro de compras, manténgalos alejados de los demás alimentos.



COCINE los alimentos a una temperatura segura.

- Caliente los alimentos para matar las bacterias que pueden enfermarlo.
- Utilice un termómetro para alimentos para controlar las temperaturas internas de los alimentos cuando los cocine.

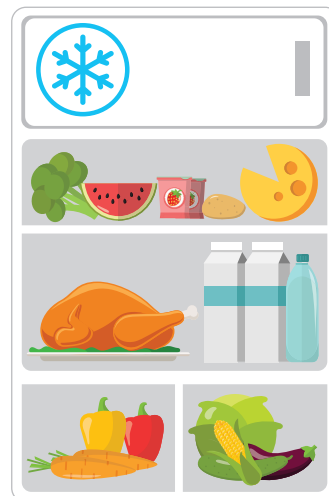


Temperaturas seguras de cocción:

- Aves: **165 °F**
- Carnes molidas: **160 °F**
- Cortes enteros de res, cerdo, ternera y cordero: **145 °F**

ENFRÍE los alimentos.

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos.
- Refrigere los alimentos antes de que transcurran dos horas de haberlos cocinado o de haberlos retirado del refrigerador.
- Descongele siempre los alimentos en el refrigerador.



Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Easy Ways to... Make a Shopping List



1. Record your meals and snacks below. Try to include all five food groups in each meal, and at least two of the five food groups in every snack.

Day/M meal	Menu	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Low-Fat Dairy
Monday, dinner	Zucchini Pasta Salmon Plums	Plums	Zucchini Onions Garlic Tomatoes	Whole wheat pasta	Salmon	1% milk

2. Look in your cabinets and refrigerator for ingredients. Make a shopping list of what you need to buy.

Example:

1. Plums	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Garlic	3. _____	7. _____
4. Tomatoes	4. _____	8. _____
5. Salmon		
6. 1% Milk		

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Maneras sencillas de... hacer una lista de compras



1. A continuación, anote sus comidas y refrigerios. Trate de incluir los cinco grupos alimenticios en cada comida y, al menos, dos de los cinco grupos alimenticios en cada refrigerio.

Día/ Comida	Menú	Frutas	Verduras	Granos	Proteína	Lácteos con bajo contenido de grasa
Cena del lunes	Calabacín Pasta Salmón Ciruelas	Ciruelas	Calabacín Cebolla Ajo Tomates	Pasta de trigo integral	Salmón	Leche con 1 % de grasa

2. Busque ingredientes en sus gabinetes y en el refrigerador. Haga una lista de lo que necesita comprar.

Ejemplo:

1. Ciruelas	1. _____	5. _____
2. Calabacín	2. _____	6. _____
3. Ajo	3. _____	7. _____
4. Tomates	4. _____	8. _____
5. Salmón		
6. Leche con 1 % de grasa		

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Read an Ingredients List

Choose items with a list that...

✓ Is short

As a general rule, the fewer ingredients a product has, the healthier it is.

✓ Is easy to understand

Choose foods with ingredients that have uncomplicated names.

✓ Includes whole grains

In breakfast cereals, crackers, pastas and breads, the word “whole” should appear as the first or second ingredient.

✓ Includes no or low sugar

Choose foods that do not have a lot of sugar (see Bread #2 below, where common names for sugar are shown in **bold**).

Avoid items with a list that...

✗ Is long

As a general rule, long ingredients lists mean more sugars and additives.

✗ Is hard to understand

Avoid ingredients you do not recognize or cannot pronounce.

✗ Includes trans fat or partially hydrogenated oils

Trans fat increases your risk of heart disease by increasing “bad” cholesterol (LDL) and decreasing “good” cholesterol (HDL).

✗ Includes many sugars

Common names for sugars include cane sugar, honey, sucrose, glucose, fructose, dextrose, high fructose corn syrup, fruit juice concentrate, molasses and invert sugar.

Bread #1: Healthier Choice

INGREDIENTS: 100% WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SOYBEAN OIL, **MOLASSES**, YEAST, WHEAT GLUTEN, CALCIUM PROPIONATE (TO PREVENT SPOILAGE), NON FAT MILK, SALT

Bread #2: Less Healthy Choice

INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR, **CORN SYRUP, SUGAR**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL, **SUCROSE, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE**, GLYCERIN, **POLYDEXTROSE**, MODIFIED CORN STARCH, SALT, SODIUM STEAROLY LACTYLATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, RED #40, YELLOW #5

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... leer una lista de ingredientes

Elija productos con una lista...

✓ Corta

Como regla general, cuantos menos ingredientes tenga el producto, más sano será.

✓ Fácil de entender

Elija alimentos con ingredientes que no tengan nombres complicados.

✓ Que incluya granos integrales

En el cereal para el desayuno, galletas saladas, pastas y panes, debería aparecer la palabra "whole" (integral) como primer o segundo ingrediente.

✓ Que incluya poca cantidad de azúcar o nada de azúcar

Elija alimentos que no contengan mucha azúcar (ver Pan n.º 2 a continuación, donde se muestran los nombres frecuentes del azúcar en **negrilla**).

Evite productos con una lista...

✗ Larga

Como regla general, las listas largas de ingredientes son sinónimos de más azúcar y aditivos.

✗ Difícil de entender

Evite ingredientes que no reconozca o que no pueda pronunciar.

✗ Que incluya grasas trans o aceites parcialmente hidrogenados

Las grasas trans aumentan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón porque elevan el colesterol "malo" (LDL, por sus siglas en inglés) y reducen el colesterol "bueno" (HDL, por sus siglas en inglés).

✗ Que incluya grandes cantidades de azúcar

Los nombres que recibe el azúcar son caña de azúcar, miel, sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, concentrado de jugo de frutas, melaza y azúcar invertido.

Pan n.º 1: la opción más saludable

INGREDIENTES: 100% WHOLE WHEAT (HARINA DE TRIGO 100 % INTEGRAL), WATER (AGUA), SOYBEAN OIL (ACEITE DE SOJA), **MOLASSES (MELAZA)**, YEAST (LEVADURA), WHEAT GLUTEN (GLUTEN DE TRIGO), CALCIUM PROPIONATE (PROPIONATO DE CALCIO) (PARA EVITAR LA DESCOMPOSICIÓN), NON FAT MILK (LECHE DESCREMADA), SALT (SAL)

Pan n.º 2: la opción menos saludable

INGREDIENTES: ENRICHED WHEAT FLOUR (HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA), **CORN SYRUP (JARABE DE MAÍZ)**, **SUGAR (AZÚCAR)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL (ACEITE DE SOJA Y DE PALMA PARCIALMENTE HIDROGENADO), **SUCROSE (SACAROSA)**, **DEXTROSE (DEXTROSA)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP (JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA)**, **FRUCTOSE (FRUCTOSA)**, GLYCERIN (GLICERINA), **POLYDEXTROSE (POLIDEXTROSA)**, MODIFIED CORN STARCH (ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO), SALT (SAL), SODIUM STEAROLY LACTYLATE (ESTEAROIL LACTILATO DE SODIO), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA), RED #40 (ROJO n.º 40), YELLOW #5 (AMARILLO n.º 5)

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Easy Ways to... Save Money by Buying in Season

Look for fruits and vegetables grown in New York State.



Spring

Fruits

Apples

Vegetables

Asparagus
Beets
Broccoli
Cabbage
Cauliflower
Collard greens
Kale
Lettuce
Mushrooms
Mustard greens
Parsnips
Peas
Radishes
Rhubarb
Spinach
Sprouts



Summer

Fruits

Cherries
Melons
Strawberries
Peaches

Vegetables

Beets
Broccoli
Cabbage
Cauliflower
Celery
Corn
Cucumbers
Garlic
Green Beans
Lettuce
Mushrooms
Okra
Onions
Peppers
Potatoes
Summer squash
Tomatoes
Zucchini



Fall

Fruits

Apples
Grapes
Pears
Raspberries
Watermelon

Vegetables

Beets
Broccoli
Cabbage
Garlic
Green beans
Lettuce
Mushrooms
Onions
Peppers
Potatoes
Pumpkin
Radishes
Sweet potatoes
Turnip
Winter squash



Winter

Fruits

Apples

Vegetables

Beets
Cabbage
Carrots
Garlic
Mushrooms
Onions
Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... ahorrar dinero comprando productos de temporada

Busque frutas y verduras cosechadas en el estado de Nueva York.



Primavera

Frutas

Manzanas

Verduras

Espárragos
Remolachas
Brócoli
Repollo
Coliflor
Berza
Col rizada
Lechuga
Champiñones
Hojas de mostaza
Chirivías
Arvejas
Rábanos
Ruibarbo
Espinaca
Coles

Verano

Frutas

Cerezas
Melones
Fresas
Duraznos

Verduras

Remolachas
Brócoli
Repollo
Coliflor
Apio
Maíz
Pepinos
Ajo
Ejotes (judías verdes)
Lechuga
Champiñones
Oca
Cebollas
Pimientos
Papas
Zapallo de verano
Tomates
Calabacín

Otoño

Frutas

Manzanas
Uvas
Peras
Frambuesas
Sandía

Verduras

Remolachas
Brócoli
Repollo
Ajo
Ejotes (judías verdes)
Lechuga
Champiñones
Cebollas
Pimientos
Papas
Calabaza
Rábanos
Batatas
Nabos
Calabaza de invierno

Invierno

Frutas

Manzanas

Verduras

Remolachas
Repollo
Zanahorias
Ajo
Champiñones
Cebollas
Papas
Batatas
Calabaza de invierno

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ser útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Save Money on Healthy Food



Home

Plan your meals and snacks for the week and **make a grocery list**.

Keep your kitchen cabinets organized and take inventory to avoid buying foods you already have.



Reduce waste. Cook with all parts of fruits and vegetables.



Use leftovers. Make a soup, stir-fry or casserole using leftover vegetables, grains, meats or beans.

Farmers Markets

Buy fruits and vegetables in season. The prices are lower and the produce tastes better when it is the right time of year.



Stock up on fruits and vegetables when they are in season and freeze or can them for later use.



Use your EBT/SNAP benefits. For every \$2 spent at a New York City farmers market using EBT/SNAP get \$2 in Health Bucks, up to \$10 per day, to buy fresh fruits and vegetables.

Supermarket

Buy fresh, frozen or canned fruits and vegetables.

Buy dried beans, peas and lentils instead of more expensive proteins.



Buy whole foods instead of convenience items. For example, buy whole apples instead of pre-cut apples.

Buy less-expensive store brands instead of name brands.

Buy items such as oatmeal, rice, beans and flour **in bulk or in family packs**.



Instead of buying sweetened beverages, **try tap water infused with citrus!**

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Formas fáciles de... ahorrar dinero en comida saludable



Hogar

Planifique sus comidas y refrigerios para la semana y **haga una lista de víveres**.

Mantenga organizados los gabinetes de su cocina y haga un inventario para evitar comprar comida que ya tiene.



Reduzca los desperdicios.

Cocine con todas las partes de las frutas y verduras.



Use las sobras. Haga una sopa, sofrito o cacerola con las sobras de verduras, granos, carnes o frijoles.

Mercados de agricultores

Compre frutas y verduras de estación. Los precios son menores y los productos tienen un mejor sabor cuando es el momento correcto del año.



Almacene frutas y verduras de la estación y congélelas o colóquelas en latas para usarlas en el futuro.



Use sus beneficios de EBT/SNAP. Por cada \$2 gastados en un mercado de agricultores de la ciudad de Nueva York usando EBT/SNAP, obtenga \$2 en Health Bucks, hasta \$10 por día, para comprar frutas y verduras frescas.

Supermercado

Compre frutas y verduras **frescas, congeladas o enlatadas.**

Compre frijoles, arvejas y lentejas secos en lugar de proteínas más costosas.



Compre alimentos enteros en lugar de artículos de conveniencia. Por ejemplo, compre manzanas enteras, en lugar de manzanas ya cortadas.

Compre marcas de la tienda que son más baratas en lugar de marcas.

Compre artículos como avena, arroz, frijoles y harina a granel o en paquetes familiares.



En lugar de comprar bebidas endulzadas, **¡pruebe el agua del grifo con una infusión de cítricos!**

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). El Programa SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) en Nueva York, ofrece asistencia nutricional para las personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos [TDD, por sus siglas en inglés]).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

Properly stored fruits and vegetables stay fresh longer, taste better, maintain nutrients and save you money by reducing food waste.

Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

Garlic
Onions
Shallots



Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples
Grapes
Peaches
Plums

Cherries
Melons
Pears
Tomatoes



Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*
Broccoli
Carrots
Chili peppers
Eggplant
Herbs*
Mushrooms
Peppers
Zucchini

Berries
Brussels sprouts
Cauliflower
Corn
Green onions
Leafy greens*
Okra
Radishes

Beets
Cabbage
Celery*
Cucumbers
Green beans
Leeks
Peas
Summer squash
**keep in plastic bag*



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Maneras sencillas de... almacenar frutas y verduras

Cuando las frutas y verduras se almacenan correctamente se mantienen frescas durante más tiempo, tienen mejor sabor, conservan los nutrientes y le ayudan a ahorrar dinero al reducir el desperdicio de alimentos.

Lugar fresco, oscuro y seco: de 1 a 3 meses



Papas
Batatas
Calabaza de invierno

Ajo
Cebollas
Chalotes



Mostrador: de 3 a 10 días (póngalos en el refrigerador cuando maduren)



Manzanas
Uvas
Duraznos
Ciruelas

Cerezas
Melones
Peras
Tomates



Refrigerador: de 3 a 14 días

Espárragos*
Brócoli
Zanahorias
Chiles
Berenjena
Hierbas*
Champiñones
Pimientos
Calabacín

Bayas
Coles de Bruselas
Coliflor
Maíz
Cebollas verdes
Verduras de hoja verde*
Oca
Rábanos

Remolachas
Repollo
Apio*
Pepinos
Ejotes (judías verdes)
Puerros
Arvejas
Zapallo de verano

**guardar en bolsa de plástico*



Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

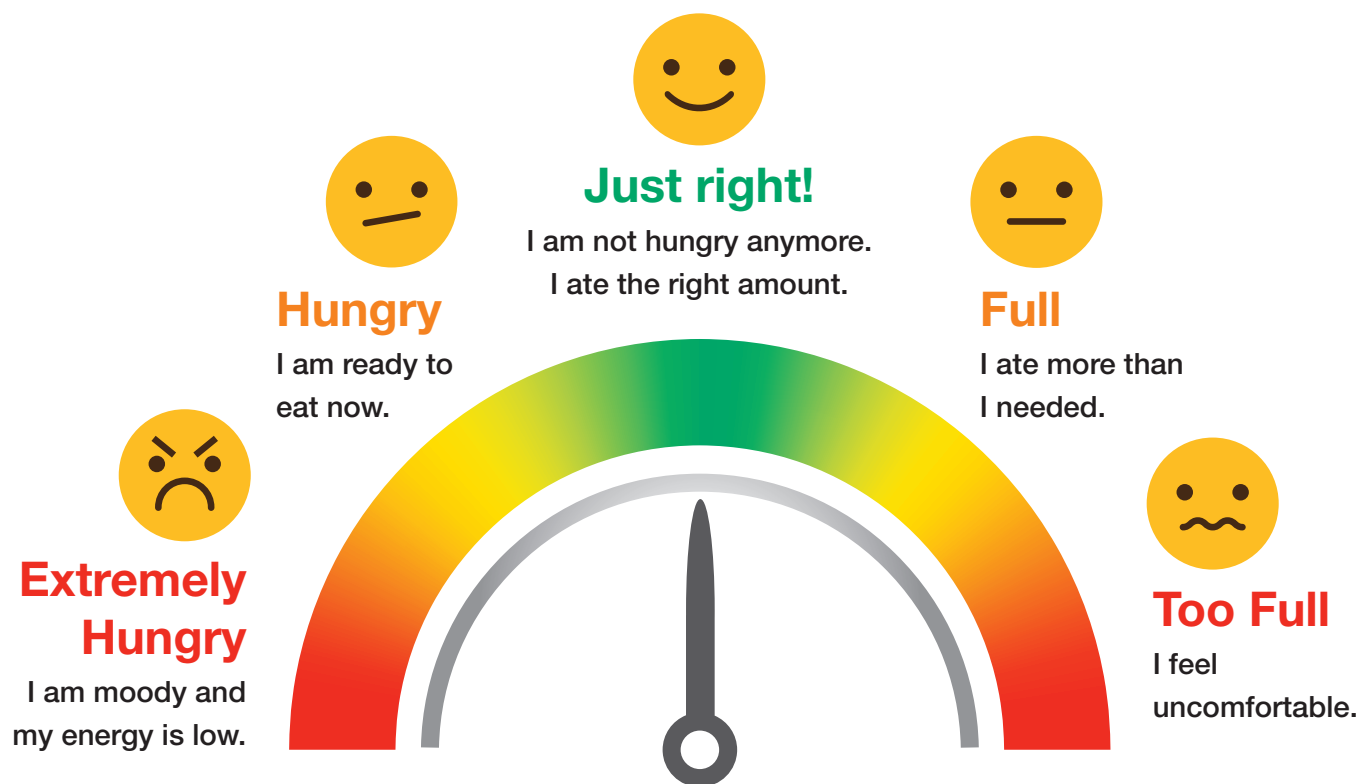
Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Easy Ways to... Understand Signs of Hunger and Fullness



Do...

- ✓ Eat at a table.
- ✓ Start with small servings.
- ✓ Chew slowly. It takes 20 minutes to know that you are full.
- ✓ Pay attention to how you feel and try to stop eating before you feel full.
- ✓ Enjoy your meals!

Don't...

- ✗ Eat standing up.
- ✗ Overfill your plate.
- ✗ Eat too fast.
- ✗ Skip meals. This makes you more likely to overeat at the next meal.
- ✗ Eat in front of a screen.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Formas fáciles para... conocer cuáles son las señales de hambre y saciedad



Debe...

- ✓ Comer cuando está sentado en la mesa.
- ✓ Comenzar con pequeñas porciones.
- ✓ Masticar despacio. Su cuerpo necesita 20 minutos para saber que está lleno.
- ✓ Preste atención a cómo se siente e intente dejar de comer antes de sentirse lleno.
- ✓ ¡Disfrute sus comidas!

No debe...

- ✗ Comer si está parado.
- ✗ Llenar demasiado su plato.
- ✗ Comer demasiado rápido.
- ✗ Omitir comidas. Eso lo hará más propenso a comer en exceso en la próxima comida.
- ✗ Comer cuando está frente a una pantalla.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Easy Ways to... Use the Nutrition Facts Label

1. Start with serving size.

Check the number of servings per container and the size of each serving. The Nutrition Facts are based on one serving.

2. Aim to meet your daily calorie goal.

Visit choosemyplate.gov/MyPlatePlan to calculate your personal calorie needs.

3. Limit:

- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium
- Added sugars

4. Eat enough:

- Fiber
- Vitamin D
- Calcium
- Iron
- Potassium

5. Pay attention to the % (Percent) Daily Value (DV):

- 5 percent or less is LOW
- 20 percent or more is HIGH

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	6%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for [farmers markets](#).

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

Maneras sencillas de... leer las etiquetas de información nutricional

1. Comience con el tamaño de la porción.

Verifique la cantidad de porciones por envase y el tamaño de cada porción. La información nutricional está basada en una porción.

2. Intente alcanzar su objetivo de calorías diarias.

Visite choosemyplate.gov/MyPlatePlan para calcular sus necesidades calóricas particulares.

3. Limite:

- Las grasas saturadas
- Las grasas *trans*
- El colesterol
- El sodio
- Los azúcares añadidos

4. Consuma suficiente:

- Fibra
- Vitamina D
- Calcio
- Hierro
- Potasio

5. Preste atención al % (porcentaje) del valor diario (VD):

- 5 % o menos es BAJO
- 20 % o más es ALTO

Información nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 2/3 taza (55g)

Cantidad por porción

Calorías 230

	% del valor diario*
Grasas totales 8g	10 %
Grasas saturadas 1g	5 %
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 160mg	7 %
Total de carbohidratos 37g	13 %
Fibra alimentaria 4g	14 %
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20 %
Proteínas 3g	6 %
Vitamina D 2mcg	10 %
Calcio 260mg	20 %
Hierro 8mg	45 %
Potasio 235mg	6 %

*El % del valor diario (VD) indica cuánto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una alimentación diaria. Se usa un valor de 2000 calorías diarias como recomendación general de nutrición.

Para obtener consejos de alimentación saludable, siga a Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Every Sip Adds Up

Sugary drinks are linked to cavities, weight gain, type 2 diabetes and heart disease.

20-ounce soda



About **16** teaspoons of sugar



240 calories

It would take 4,500 steps
to burn off this drink.*

20-ounce sports drink



About **9** teaspoons of sugar



140 calories

It would take 2,500 steps
to burn off this drink.*

16-ounce energy drink



About **14** teaspoons of sugar

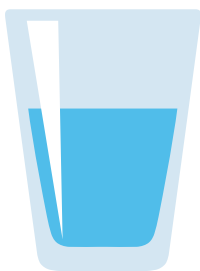


220 calories

It would take 4,000 steps
to burn off this drink.*

*Numbers may vary based on weight, height and the amount of energy expended.

Choose New York City tap water!



- ✓ **0** teaspoons of sugar
- ✓ **0** calories
- ✓ **Healthy**
- ✓ **Clean**
- ✓ **Free**
- ✓ **Refreshing**



For healthy eating tips, like
Eat Healthy, Be Active NYC
on Facebook at [facebook.com/
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar
Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and
search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

Cada sorbo se acumula

Las bebidas azucaradas están asociadas con caries dental, aumento de peso, diabetes tipo 2 y enfermedad del corazón.

**20 onzas
de refresco**



Aproximadamente **16**
cucharaditas de azúcar



240 calorías

Tendría que dar unos 4,500
pasos para quemar las
calorías de esta bebida.*

**20 onzas de bebida
deportiva**



Aproximadamente **9**
cucharaditas de azúcar



140 calorías

Tendría que dar unos 2,500
pasos para quemar las
calorías de esta bebida.*

**16 onzas de bebida
energética**



Aproximadamente **14**
cucharaditas de azúcar

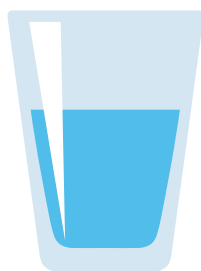


220 calorías

Tendría que dar unos 4,000
pasos para quemar las
calorías de esta bebida.*

*Las cantidades podrían variar según el peso, la estatura y la cantidad de energía consumida.

¡Elija el agua potable de la Ciudad de Nueva York!



- ✓ **0** cucharaditas de azúcar
- ✓ **0** calorías
- ✓ **Saludable**
- ✓ **Limpia**
- ✓ **Sin costo**
- ✓ **Refrescante**



Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

How much sugar is in your drink?

Sugary drinks—such as soda, sweetened iced tea, juice, and energy and sports drinks—are linked to weight gain, cavities, heart disease and type 2 diabetes.



Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 bottle
Amount Per Serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 65g	24%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 65g	
Includes 65g Added Sugars	130%
Protein 0g	0%
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Make better beverage choices:

- ✓ Drink and serve healthier beverages, like water or plain low-fat or fat-free milk.
- ✓ Add fresh fruit to your water.
- ✓ Check the amount of sugar in your drink by reading the Nutrition Facts label.

**65 grams of sugar =
16 teaspoons of sugar!**



**The average adult should have
no more than 12 teaspoons
of added sugars per day.**

**This bottle of soda has
too much sugar!**

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¿Cuánta azúcar contiene su bebida?

Las bebidas azucaradas, como los refrescos, el té frío con azúcar y las bebidas energéticas y deportivas, están asociadas con aumento de peso, caries dental, enfermedad del corazón y diabetes tipo 2.

Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1 bottle

Amount Per Serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 65g 24%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 65g

Includes 65g Added Sugars 130%

Protein 0g 0%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Elija mejores opciones de bebidas:

- ✓ Beba y sírvase bebidas más saludables, como agua o solo leche con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- ✓ Agregue fruta fresca al agua.
- ✓ Verifique la cantidad de azúcar que hay en su bebida leyendo la etiqueta de información nutricional.

**¡65 gramos de azúcar =
16 cucharaditas de azúcar!**



**El adulto promedio no debe
consumir más de 12 cucharaditas
de azúcares agregados al día.**

**¡Esta botella de refresco tiene
demasiada azúcar!**

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

Stock up with... Staple Foods



Store these basic foods in your pantry to make quick and easy meals and snacks.

Fruits and Veggies



Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables are all great choices. Select fresh produce when in season.

Whole Grains



Oats, bulgur, 100 percent whole grain pasta and cornmeal are quick cooking whole grains. Make brown rice when you have more time. Use 100 percent whole grain breads, tortillas and crackers.

Protein Foods



Add lean proteins to your meals. Choose:

- ✓ eggs
- ✓ canned fish, such as tuna or salmon
- ✓ nut butters, such as peanut butter
- ✓ dried, low-sodium or no salt added canned beans
- ✓ nuts and seeds
- ✓ legumes, such as lentils

Low-Fat Dairy



Keep low-fat string cheese, low-fat plain yogurt and low fat milk in the refrigerator. With fresh fruit, all make great snacks.

Herbs and Spices



Store a variety of dried herbs and spices in a cool, dark place so they last longer.

Other Ingredients



Keep vegetable oils, vinegars, low-sodium soy sauce, low-sodium or no salt added broths, and low-sodium or no salt added canned tomatoes on hand to make meals in a hurry.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Compre suficientes... alimentos básicos



Almacene estos alimentos básicos en su alacena para hacer comidas y refrigerios rápidos y fáciles.

Frutas y verduras



Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas son excelentes opciones. Seleccione productos frescos de temporada.

Granos enteros



La avena, el trigo bulgur, la pasta 100 % integral y la harina de maíz son granos integrales de cocción rápida. Prepare arroz integral cuando tenga más tiempo. Use panes, tortillas y galletas saladas 100 % integrales.

Alimentos ricos en proteínas



Agregue proteínas magras a sus comidas. Elija las siguientes opciones:

- ✓ huevos
- ✓ pescado enlatado, como atún o salmón
- ✓ mantequilla de frutos secos, como mantequilla de maní
- ✓ frijoles enlatados secos, con bajo contenido de sodio o sin sal agregada
- ✓ frutos secos y semillas
- ✓ legumbres, como lentejas

Lácteos con bajo contenido de grasa



Conserve en el refrigerador alimentos, como leche, queso en tiras y yogur natural, que tengan bajo contenido de grasa. Todos son buenos refrigerios acompañados de frutas frescas.

Hierbas y especias



Almacene una variedad de hierbas y especias deshidratadas (secas) en un lugar frío y oscuro para que duren más tiempo.

Otros ingredientes



Tenga a mano aceites vegetales, vinagres, salsa de soja con bajo contenido de sodio o caldos con bajo contenido de sodio o sin sal agregada, y tomates enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada para preparar comidas rápidas.

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web facebook.com/eatinghealthynyc.

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite nyc.gov y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).