

# COVID-19 UPDATE



## For “YOUR HEALTH” Shopping List

### Protein:

- boneless, skinless chicken breast
- pork or beef loin
- eggs
- peanut butter
- almonds
- tuna (low-sodium)
- low-fat refried beans
- cashews
- walnuts
- peanuts
- pistachios
- lentils or beans: lima, red beans, garbanzo, black-eyed peas, pinto (low-sodium)

### Starches and Grains:

- whole wheat bread/tortillas
- corn tortillas
- whole wheat pasta
- brown rice
- whole grain cereals
- potatoes/sweet potatoes
- green peas
- oatmeal (cannister not packets)

### Vegetables:

- onion
- garlic
- tomato
- cabbage
- carrots
- celery
- okra
- peppers
- green beans
- broccoli
- spinach, mustard and collard greens

### Canned Foods:

- fruit, canned in natural juice
- low-sodium tomatoes, tomato sauce, tomato paste
- low-sodium chicken or tuna
- unsweetened applesauce
- low-sodium beans
- low-fat refried beans

### Fruit:

- apples
- oranges
- bananas (freeze as they ripen)
- blueberries
- avocado
- grapefruit
- pineapple

### Dairy:

- skim, 1% milk
- unsweetened nut milks
- low fat / non-fat yogurt
- low-fat cheese (cottage cheese, string cheese)

### Frozen Foods:

- catfish, cod, salmon, shellfish
- carrots, broccoli, cauliflower, green beans, spinach (w/o added sauce /cheese)
- no sugar added mango, peaches, berries, banana
- lean chicken, turkey burgers, chicken sausage

### Kitchen Staples:

- canola oil
- olive oil
- vinegars
- dried spices and seasonings
- mustards
- broth (low sodium)
- soy sauce (low sodium)
- hot sauce

### Cooking Methods:

- grilling
- broiling
- roasting
- steaming
- sautéing

### Snacks:

- air-popped popcorn
- whole grain/wheat crackers
- baked tortilla chips
- rice cakes
- dark chocolate

# COVID-19 UPDATE



## Por “SU SALUD” LISTA DE COMPRAS

### Proteínas:

- pechuga de pollo deshuesado sin piel
- lomo de puerco o res
- huevos
- crema de cacahuete
- pescado, atún (bajo en sodio)
- frijoles refritos bajos en grasa
- almendras
- marañones
- nueces
- cacahuates
- pistachos
- lentejas o frijoles: de lima, rojos, pinto, de ojo negro, garbanzos (bajos en sodio)

### Almidones y granos:

- pan integral
- tortillas integrales o de maíz
- pastas integrales
- arroz integral
- yuca
- plátano
- cereal integral
- papas, camotes
- maíz/pozole
- chícharos
- avena (en bote, no sobrecitos)

### Verduras:

- cebolla
- ajo
- tomate
- repollo
- zanahorias
- apio
- nopales
- jícama
- quimbombó
- pimientos
- ejotes
- brócoli
- chayote
- espinacas, brotes de mostaza, col berza

### Comidas enlatadas:

- fruta enlatada en jugo natural
- tomates, salsa de tomate, pasta de tomate bajos en sodio
- pollo o atún bajos en sodio
- puré de manzana sin endulzar
- frijoles bajos en sodio
- frijoles refritos bajos en grasa
- chiles enlatados

### Frutas:

- manzanas
- naranjas
- guineos (congelar en la medida que se maduren)
- moras
- aguacate
- mango
- piña
- papaya
- leche descremada o del 1%
- leche de frutos secos sin endulzar
- yogur bajo en grasa o sin grasa
- quesos bajos en grasa (requesón, tiras de queso)

### Comidas congeladas:

- bagre, bacalao, salmón, mariscos
- zanahorias, brócoli, coliflor, ejotes, espinacas (sin salsas ni queso)
- mango, durazno, bayas, guineo sin azúcar
- pollo magro, hamburguesas de pavo, salchicha de pollo

### Alimentos básicos:

- aceite de canola
- aceite de oliva
- vinagre
- sazón y especias secas
- mostaza
- caldo (bajo en sodio)
- salsa soya (baja en sodio)
- salsa picante
- cocoa en polvo (para hacer chocolate)

### Métodos de cocinar:

- en la parrilla
- asar
- hornear
- al vapor
- sofreír

### Bocadillos:

- palomitas reventadas por aire caliente
- chips de tortilla horneados
- galletas integrales
- tortas de arroz
- chocolate amargo