



## The Food Trust's MENÚ DE PRODUCTOS SALUDABLES

### COMIDAS Y BEBIDAS SALUDABLES

→ Para cualificar como miembro de la Red de Bodegas Salubres tendrá que introducir **4 productos nuevos** en **2 o más categorías**.


Los "Ejemplos de Productos" son solamente sugerencias; otras marcas que no están enumeradas se pueden sustituir si cumplen con los estándares de la definición.

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	EJEMPLOS de PRODUCTOS
<b>Frutas y Vegetales frescos</b> (local si posible)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas y vegetales que son completo, sin procesar y en buena condición.</li> <li>"Frutas y vegetales locales" son cosechados menos de 250 millas de la tienda.</li> </ul>	
<b>Frutas y Vegetales Envasados</b> (en lata, congelado, o seco)	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Frutas y vegetales congelados</u>: sin ingredientes añadidos</li> <li><u>Fruta en lata</u>: tiene que estar en 100% jugo</li> <li><u>Vegetales en lata</u>: tiene que contener <b>menos de 230 mg de sodio por porción</b>.</li> <li><u>Frutas o vegetales en puré</u>: puede incluir 2+ variedades de frutas y/o vegetales mezclados, pero no puede tener <b>sal ni azúcar añadido</b>.</li> </ul>	
<b>Lácteos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Leche</u>: Bajo en grasa (1%), sin azúcar o leche pasteurizada sin sabor. También incluye leches: sin lactosa, de almendra, arroz, soya y fortificada con vitaminas.</li> <li><u>Queso</u>: Bajo en grasa (1%), (no incluye queso de crema y productos de quesos procesados), incluyendo queso soja fortificado en calcio.</li> <li><u>Yogur</u>: Natural o yogur saboreado, incluyendo yogur fortificado de calcio y soya:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene que contener <b>menos de 23 g de azúcar por cada 6 oz.</b> y no contiene edulcorantes artificiales.</li> <li>No pueden contener ingredientes de dulces y galletas.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Granos Enteros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un <b>grano entero</b> tiene que ser el primer ingrediente. <i>Ejemplos</i>: integral, integral blanco, maíz entero, arroz integral, avena, harina de maíz, quinoa y cebada.</li> <li><u>Cereal de desayuno</u>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene que ser un cereal fortificado con vitaminas que contiene <b>menos de 6g de azúcar por porción</b>.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Proteínas Saludables</b> (fresco, congelado o en lata)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos frescos</li> <li><u>Pescado/mariscos</u>: fresco, en lata (solo en agua o salsa de tomate), o congelado sin ingredientes adicionales.</li> <li><u>Aves de corral</u>: pechuga blanca sin piel o de lata en agua con <b>menos de 230 mg sodio por porción</b>.</li> <li><u>Carne de res y otras carnes</u>: magra o extra magra solamente, <b>no tiene más de 10% grasa</b></li> <li><u>Habichuelas</u>: seca: sin ingredientes adicionales. En lata: <b>menos de 230 mg sodio por porción</b>.</li> <li><u>Tofu o edamame (habas de soya verde)</u>: sin azúcar o sal</li> <li><u>Mantequilla de maní</u>: primer ingrediente tiene que ser nueces; no puede tener mermelada, miel o ingredientes de chocolate.</li> </ul>	

<p><b>Meriendas Saludables y Productos de Grab n Go</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primer ingrediente de la merienda tiene que ser una fruta, vegetal, grano entero, nueces, semilla, proteína saludable, o lácteos bajo en grasa. La papa no se considera como un “vegetal” como primer ingrediente.</li> <li>Si un producto tiene más de 1 porción por paquete, el total: <ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tener <b>menos de 200 mg sodio</b></li> <li>Debe tener <b>menos de 13g de azúcar</b> (excepción: productos con azúcar <i>exclusivamente</i> natural de frutas, vegetales y lácteos)</li> </ul> </li> <li>Meriendas que contienen fruta seca o puré o vegetales como el primer ingrediente no pueden tener azúcar.</li> <li>Meriendas de gelatina de fruta no pertenecen como saludable.</li> </ul>	
<p><b>Bebidas Saludables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Para todas las bebidas:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sin azúcar adicional o edulcorante artificial</li> <li>Sin cafeína</li> <li><b>Menos de 140 mg de sodio por porción</b></li> </ul> </li> <li><u>Cualquier tamaño:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agua (pura o gaseada)</li> <li><u>Tés o cafés:</u> Sin azúcar</li> <li><u>Otras bebidas con sabor y/o gaseado:</u> tienen <b>menos de 5 calorías por cada porción de 8 oz.</b></li> <li><u>Juice-water:</u> Agua es el primer ingrediente, con 100% fruta y/o jugo de vegetal o “sabor natural” ni con sal o azúcar.</li> </ul> </li> <li><u>Cada porción (8 oz. o menos) y Tamaño de Familia (46 oz. o más):</u> 100% fruta, vegetal o combinación de jugos.</li> </ul>	
<p><b>Ingredientes Saludables para Cocinar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limones, limas, ajo fresco, jengibre fresco, hierbas frescas, especias o adobos (sin <b>azúcar o sal</b>)</li> <li>100% aceite oliva</li> <li>Vinagres (vino rojo/blanco, vinagre de arroz, sidra de manzana, etc.) con <b>menos de 1 g de sodio y menos de 1 g de azúcar por 1 cucharada.</b></li> <li>100% harina de grano integral (cualquier grano)</li> <li>100% caldo (aves de corral, res, pescado o vegetal) con “poco sodio” o “sin sal” con ningún ingrediente adicional.</li> </ul>	

**“MEJOR-PARA-TI” COMIDAS Y BEBIDAS**

→ “Mejor-para-Ti” comidas no cuentan como productos saludables nuevos de la tienda, pero se pueden incluir con las exhibiciones designadas con productos saludables. {However, coupons and in-store promotions cannot be used for these items.}

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	EJEMPLOS de PRODUCTOS
<p><b>Mejor-para-Ti Lácteo Saludable</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Yogur:</u> Natural o yogur saboreado, incluyendo yogur fortificado de calcio y soya: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene que contener <b>menos de 23 g de azúcar por cada 6 oz.</b> y no contiene edulcorantes artificiales.</li> <li>No pueden contener ingredientes de dulces y galletas.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Mejor-para-Ti Bebidas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sin cafeína</li> <li>Sin azúcar adicional o edulcorante artificial</li> <li><b>Menos de 140 mg sodio por porción</b></li> <li><u>Jugos:</u> 100% fruta, vegetal o combinación de jugos</li> <li>Contenedores pueden ser entre <b>8 oz. y 46 oz.</b></li> </ul>	