



Heart Smarts

**Corner Store Nutrition Education:
Lessons + Visuals**

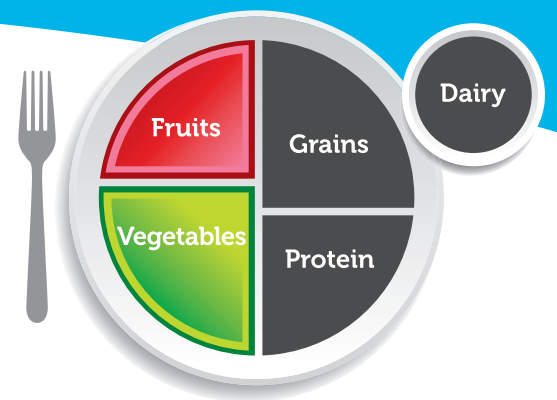
LESSONS

VISUALS



Fruits & Vegetables

**Eat at least 2 cups
of fruit and 2½ cups of
vegetables per day.**



Breakfast



Lunch



Snacks

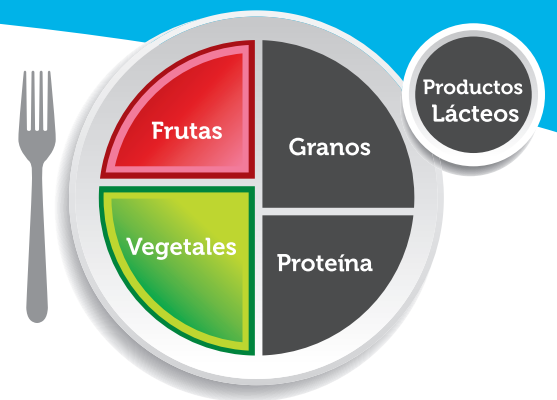


Dinner



Frutas y verduras

Coma por lo menos 2 tazas de fruta y 2½ tazas de verduras al día.



Desayuno



Almuerzo



Meriendas o bocadillos

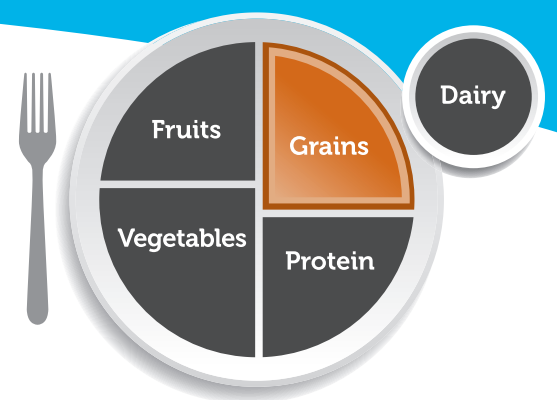


Cena



Whole Grains/Fiber

Make half of your grains whole.



100% Whole Grain Bread

Ingredients: Whole wheat flour, water, wheat gluten, yeast...

← The first ingredient should be a whole grain.

Breakfast

Choose a whole grain cereal or oatmeal.



Lunch

Choose 100% whole wheat bread or a whole grain tortilla for your sandwich.



Snacks

Try a whole grain granola bar.



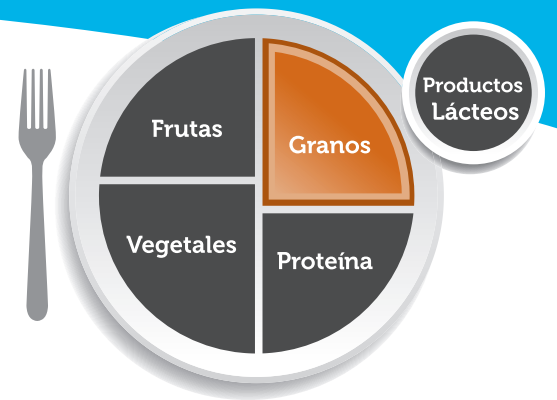
Dinner

Choose brown rice or whole wheat pasta.



Granos integrales/fibra

Asegúrese que la mitad de sus granos sean integrales.



100% Pan de trigo integral

Ingredientes: Harina integral de trigo, agua, gluteno de trigo, levadura...

← El primer ingrediente de la lista debe ser un grano integral.

Desayuno

Escoja un cereal de grano integral o avena.



Almuerzo

Escoja pan de 100% trigo integral para su sándwich o una tortilla de trigo integral.



Meriendas o bocadillos

Cómase una barrita de granola hecha de trigo integral.



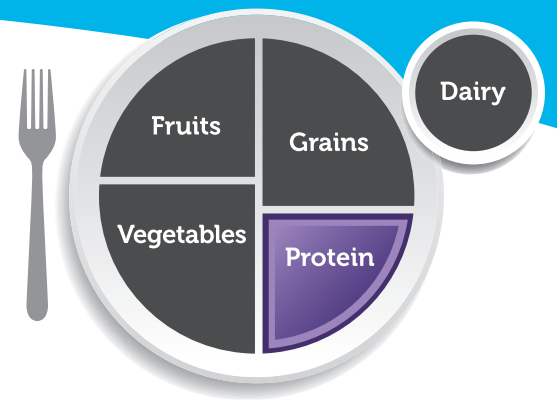
Cena

Escoja arroz integral o una pasta de trigo integral.



Proteins

Make less than $\frac{1}{4}$
of your plate healthy
proteins.



Eggs



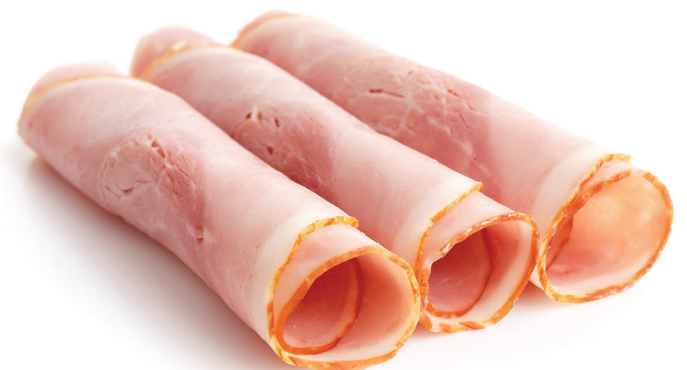
**Cooked
beans**



**Canned tuna
in water**



**Low-fat, low-sodium
deli meat, fish
or poultry**

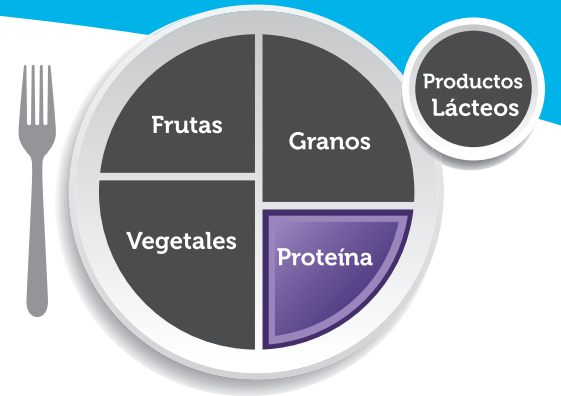


Unsalted nuts



Proteínas

**Sirva su plato con
menos de $\frac{1}{4}$ de
proteínas saludables.**



Huevos



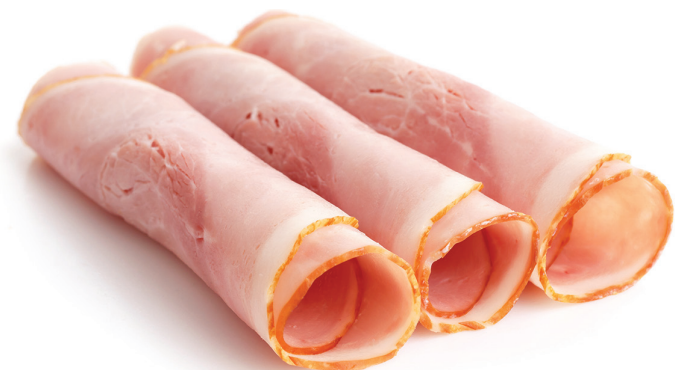
**Frijoles
cocidos**



**Atún enlatado
en agua**



**Carnes, pescado, o
aves bajas en grasa y
bajas en sodio de la
sección del “deli”**

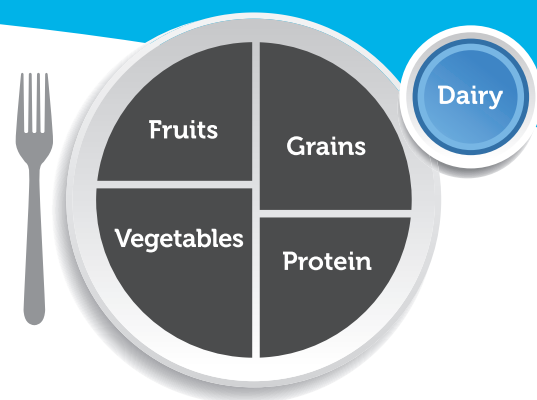


Nueces sin sal



Calcium

Consume 3 cups of dairy or non-milk sources of calcium per day.



Low-fat milk, yogurt or cheese



Leafy green vegetables



Fortified orange juice

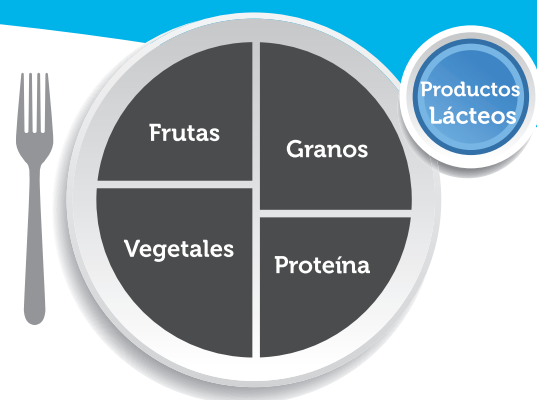


Sardines



Calcio

Consuma 3 tazas de lácteos o no lácteos, los cuales son fuentes de calcio, diariamente.



Leche, yogur o queso bajos en grasa



Verduras de hoja verde



Jugo de naranja fortificado



Sardinas



Sodium

Reduce intake to less than 2,300mg (1 teaspoon) of salt per day.

1 can = 1880mg



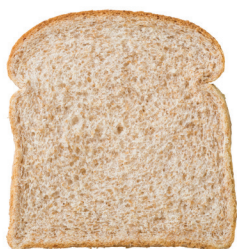
3 slices = 1215mg



1 bag = 460mg



2 slices = 270mg



¼ cup = 25mg



Sodio o sale

Reduzca la ingestión de sal
a menos de 2,300mg
(1 cucharadita) de sal al día.

1 lata =
1880mg



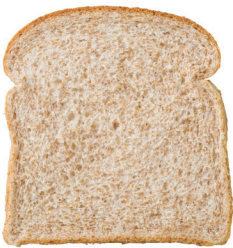
3 rebanadas
= 1215mg



1 bolsa =
460mg



2 rebanadas
= 270mg



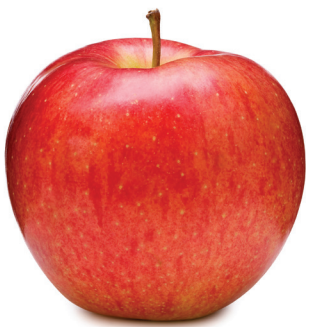
¼ de taza
= 25mg



Snacks

Choose healthy snacks!

Fruits and vegetables



Whole grain granola bars



Nuts without salt



Low-fat yogurt



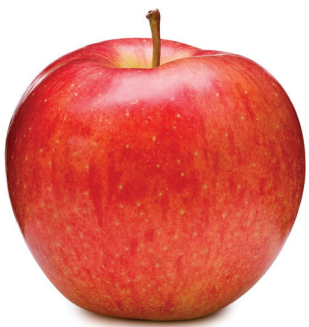
Raisins



Meriendas/bocadillos

¡Escoja meriendas o bocadillos saludables!

Frutas y verduras



Barritas granola hechas de trigo integral



Nueces sin sal



Yogur bajo en grasa



Pasitas



Beverages

How much
sugar is in your drink?



Nutrition Facts

Serving Size 1 Bottle (590mL)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	%
Saturated Fat 0g	%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	%
Sodium 75mg	%
Total Carbohydrate 65g	%
Dietary Fiber 0g	%
Sugars 65g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

Ingredients: carbonated water, high fructose corn syrup, caramel color, phosphoric acid, natural flavors, caffeine

Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (250mL)
Servings Per Container 2.5

Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	%
Saturated Fat 0g	%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	%
Sodium 0mg	%
Total Carbohydrate 0g	%
Dietary Fiber 0g	%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

Ingredients: water

Bebidas

¿Cuánta azúcar
contiene su bebida?



Datos de Nutrición

Tamaño por ración 1 Botella (590mL)

Raciones por envase 1

Cantidad por ración

Calorías 240 Calorías de grasa 0

% Valor diario*

Grasa total 0g %

Grasa saturada 0g %

Grasa *trans* 0g

Colesterol 0mg %

Sodio 75mg %

Carbohidrato total 65g %

Fibra dietética 0g %

Azúcares 65g

Proteínas 0g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 0%

*Los porcentajes (%) de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías

Ingredientes: agua carbonatada, jarabe de maíz alto en fructosa, color caramelo, ácido fosfórico, sabores naturales, cafeína

Datos de Nutrición

Tamaño por ración 8 fl oz (250mL)

Raciones por envase 2.5

Cantidad por ración

Calorías 0 Calorías de grasa 0

% Valor diario*

Grasa total 0g %

Grasa saturada 0g %

Grasa *trans* 0g

Colesterol 0mg %

Sodio 0mg %

Carbohidrato total 0g %

Fibra dietética 0g %

Azúcares 0g

Proteínas 0g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 0%

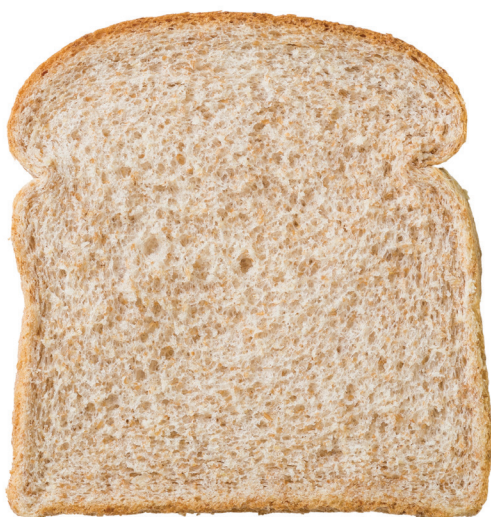
*Los porcentajes (%) de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías

Ingredientes: agua

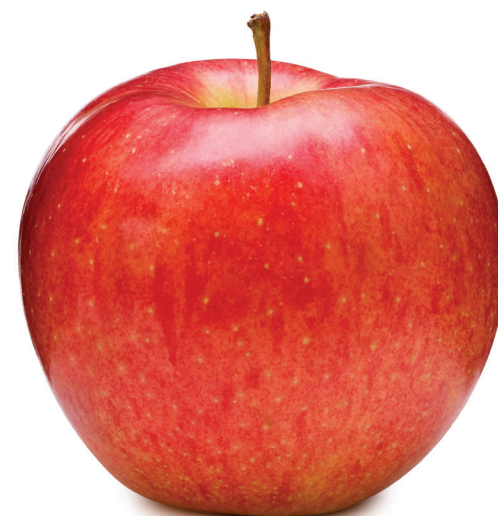
Prepared Foods

Make healthy
selections in the deli.

Choose
**100%
whole
wheat**
bread.



Add a
piece
of **fruit**
instead
of chips.



Ask for ketchup,
mustard and
mayonnaise
on the side.



Add **fruits** and
vegetables like lettuce,
tomato, onion, avocado
and spinach to your
sandwich or platter.



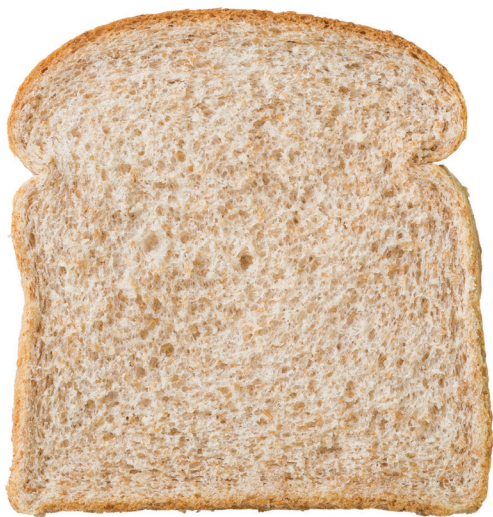
Choose **water** or
**unsweetened
iced tea**
instead
of soda.



Comidas preparadas

Haga selecciones saludables en la sección del “deli”.

Escoja pan **de trigo integral** al 100%.



Agregue **frutas** en vez de papitas.



Pida la salsa de tomate (ketchup), la mostaza y la mayonesa **en el lado**.



Agregue **frutas** y **verduras** como lechuga, tomate, cebolla, aguacate y espinacas a su sándwich o a un lado del plato.



Escoja de beber **agua** o **té sin azúcar** en vez de soda.



Stretching Your Food Dollars

There are many ways to shop healthy on a budget.

Plan weekly meals and snacks.

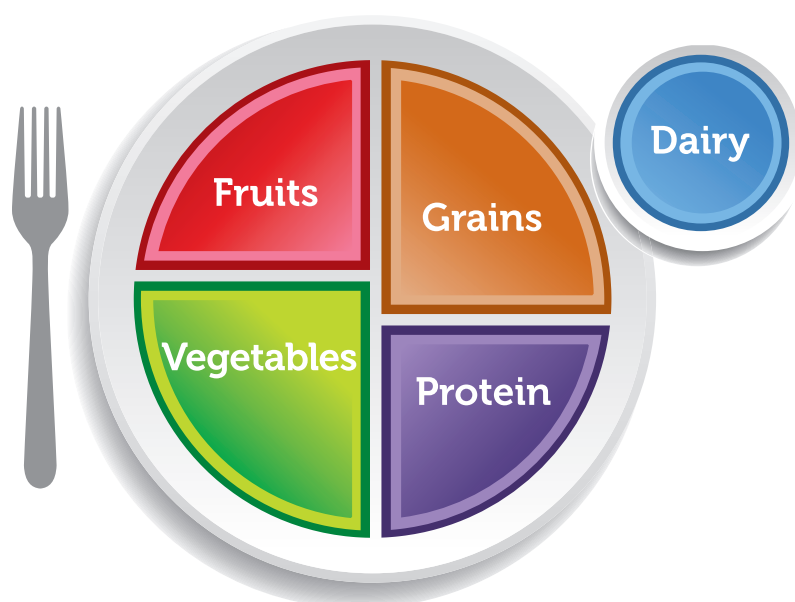


Look out for **expiration dates**.



Store fresh foods in the **refrigerator** or **freezer**.

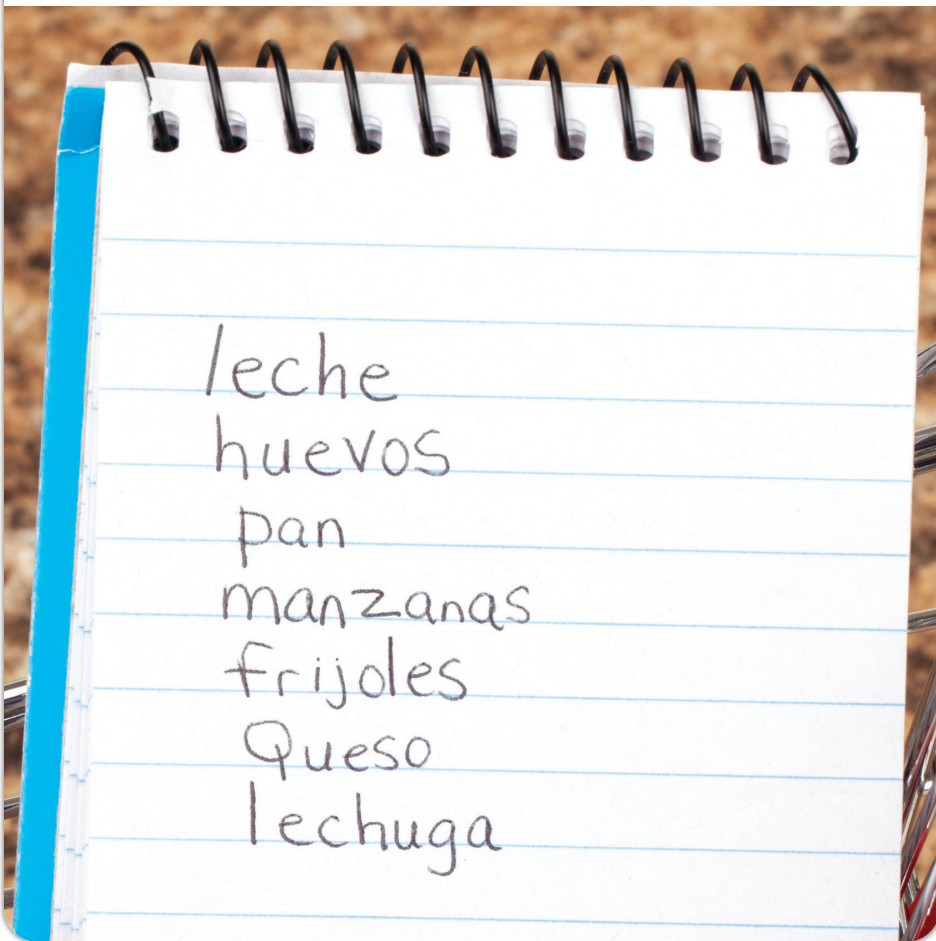
Create meals based on **MyPlate**.



Estirando sus dólares de comida

Hay muchas maneras de comprar saludable en un presupuesto.

Planifique las comidas y meriendas semanales.



Esté atento a **las fechas de vencimiento**.



Guarde los alimentos frescos en **el refrigerador** o **el congelador**.

Cree comidas basadas en **MyPlate**.

