



Produce



Make half of your plate
FRUITS & VEGGIES

There are three ways to buy produce:



FRESH



FROZEN



CANNED

There is no “best” form



Look for canned vegetables with
NO SALT ADDED or REDUCED SODIUM



Look for canned fruit in
100% JUICE or WATER



Tips to Save Money

- Compare unit prices of an item between fresh, frozen or canned
- Buy fresh produce in season
- Choose canned or frozen items that are out of season
- Buy produce in bulk vs. individually
- Buy produce in whole forms vs. prepared/sliced
 - bulk carrots vs. baby carrots



Frutas y Verduras



Llene la mitad de su plato con **FRUTAS Y VERDURAS**

Hay tres maneras de comprar frutas y verduras:



FRESCAS



CONGELADAS



ENLATADAS

No hay una «mejor» manera



Busque vegetales enlatados **SIN SAL AGREGADA** o **BAJOS EN SODIO**



Busque fruta enlatada en **100% JUGO** o en **AGUA**



Maneras de Ahorrar Dinero

- Compare los precios por unidad, entre los productos frescos, congelados o enlatados
- Compre frutas y verduras de temporada
- Escoja productos enlatados o congelados que estén fuera de temporada
- Compre frutas y verduras en grandes cantidades y no de forma individual
- Compre frutas y verduras enteras en vez de preparadas o rebanadas
 - Zanahorias gruesas en lugar de zanahorias pequeñas