



¡Mira la etiqueta!

**Elige jugo al
100% sin azúcar
añadido.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





¡Mira la etiqueta!

**Los alimentos altos
en fibra contienen
3 gramos o más
por porción.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





¡Mira la etiqueta!

**Elige fruta
enlatada en jugo
en lugar de almíbar.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA



¡Mira la etiqueta!

**Comienza con la
porción recomendada
para ayudar con el
control de porciones.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA



¡Mira la etiqueta!

Un contenido de sodio del 5% del valor diario es bajo.

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





¡Mira la etiqueta!

**Elige alimentos con
menos del 5% del
valor diario de grasas
saturadas y grasas trans.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





**Leer las etiquetas
puede ayudar a
tomar decisiones
saludables.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





Opción Saludable

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Este alimento es alto en fibra; te mantiene lleno más tiempo y es bueno para tu corazón.

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con el Departamento de Salud de PA





Saludable para el Corazón

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Bajo en Sodio

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Sin Azúcar Añadido

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Cereal Integral

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





**Este alimento contiene
vitaminas y minerales
importantes.**

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Saludable para Diabéticos

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA





Buena Fuente de Proteína

PA Healthy Pantry Initiative

Un proyecto de Feeding PA en asociación con
el Departamento de Salud de PA

