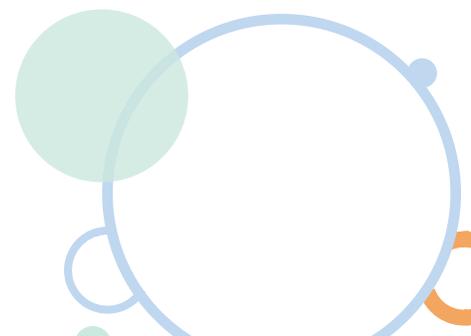
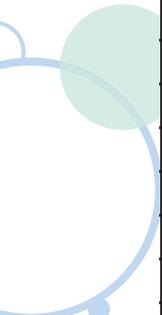




¡Podemos! Modelo de Lista de Compras

Utilice este modelo para completar su lista de compras semanal. Algunos ejemplos de alimentos GO y SLOW están incluidos para ayudarlo. Imprima esta hoja antes de cada viaje al supermercado y utilícela para ayudarlo a elegir artículos más saludables para su familia. Consulte la tabla de alimentos Go, Slow y Whoa en el sitio web We Can! para obtener más ejemplos.

Frutas y Vegetales	Panes, Arroz, Cereales, Pasta
GO: Manzanas	GO: Pan de grano entero/integral
GO: Espinaca	GO:
GO:	SLOW: Arroz blanco
GO:	SLOW:
GO:	SLOW:
GO:	SLOW:
GO:	
Carne, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces	Leche, Queso, Yogur
GO: Pechugas de pollo	GO: Yogur bajo en grasa o sin grasa
GO:	GO: Leche sin grasa
GO:	GO:
GO:	GO:
SLOW: Huevos enteros	GO:
SLOW:	SLOW:
	SLOW:





Alimentos Envasados	Grasas, Aceites, Azúcar
GO: Piña enlatada en su propio jugo	SLOW: Aceite de oliva
GO: Frijoles negros	SLOW:
GO:	
GO:	
GO:	
SLOW: Pizza congelada	
SLOW:	
SLOW:	Otros (artículos para el hogar):
SLOW:	

Para obtener más información sobre *¡Podemos!* visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov> o llame a 1-866-35-WECAN

