

# 10 Super Alimentos Para Comer Saludablemente

## 1 Batatas



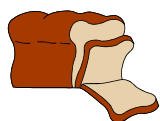
¡Una super estrella! Las batatas son una de las verduras más alimenticias. Están cargadas de vitamina A y C, potasio y fibra.

## 6 Melón



Delicioso y rico en vitamina A y C.

## 2 Pan de granos enteros



Búsque que la viñeta diga "100% trigo entero." Es más alto en fibra, vitaminas y minerales que el pan regular y el de trigo.

## 7 Espinaca y Col



Ricas en vitamina A, C, calcio, hierro y fibra.

## 3 Brócoli



Muchísima vitamina C, vitamina A y ácido fólico.

## 8 Naranjas



Siempre disponible, de sabor delicioso y ricas en vitamina C, ácido fólico y fibra.

## 4 Sandía



¡Una excelente fuente de vitamina C y muchas otras más, y es deliciosa!

## 9 Avena



Compre avena entera que ya viene preparada (no la instantánea), es de bajo costo y no tiene sal o grasa.

## 5 Frijoles



De bajo precio, bajos en grasa y ricos en proteína, hierro, ácido fólico y fibra. Coma lentejas, frijoles negros, blancos u otras variedades. También frijoles horneados.

## 10 Leche: Sin grasa (descremada) o ligera (1%) (no 2%)



Excelente fuente de calcio, vitaminas

(Adaptado del Centro de Ciencia para el interés público)

**La buena alimentación da vida. Para obtener información sobre cómo ahorrar dinero en los alimentos, llame al 1-877-366-3874**