

**FRUTAS Y VERDURAS**

CON BAJO CONTENIDO DE SODIO Y AZÚCAR, SIN CONDIMENTAR

**APROBADOS**

**NO APROBADOS**

* Productos de temporada / locales
* Verduras enlatadas o congeladas:
	+ Bajas en sodio o sin sal adicionada
* Frutas enlatadas:
* 100% jugo de fruta
* Puré de manzana sin azúcar adicionada
* Verduras en escabeche
* Verduras enlatadas o congeladas:
	+ Con sal adicionada, condimentadas o en salsa
* Puré de manzana o frutas enlatadas / secas:
* Con azúcar adicionada
* Alimentos que tengan harina “enriquecida” o “refinada” como primer ingrediente en la lista
* Cereales con más de 8 gramos de azúcar
* Arroz blanco, amarillo o con sabor
* Alimentos que tengan 100% grano entero como primer ingrediente en la lista de la etiqueta
* Tortillas de maíz
* Cereales con menos de 8 gramos de azúcar
* Polenta o sémola de maíz (*grits*)

**NO APROBADOS**

**APROBADOS**

**GRANOS**

GRANOS ENTEROS, CON BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR

**PROTEÍNA**

**APROBADOS**

**NO APROBADOS**

* Frijoles enlatados:
	+ Bajos en sodio / sin sal adicionada (cuando los haya)
* Pescado o carne enlatados:
* En agua
* Crema de cacahuate (maní) o nueces sin sal
* Huevo
* Carnes: cualquier corte puede ser saludable, lo que realmente importa es la forma de preparación
* Frijoles enlatados:
	+ Con sal o condimentados
* Pescado o carne enlatados:
* En aceite y sal
* Jamón enlatado (como el de la marca “Spam”) o salchichas en lata
* Salchichas para perritos calientes (cuando son procesadas o no son de carne al 100%)

**NO APROBADOS**

**APROBADOS**

**LÁCTEOS**

CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y AZÚCAR

* Leche con 2% o 1% de grasa, o leche descremada
* Leche evaporada baja en grasa
* Yogur bajo en grasa y con menos de 8 gramos de azúcar
* Queso bajo en grasa
* Lactaid (en caso de intolerancia a la lactosa)
* ¿Una dieta sin lácteos? El calcio se puede obtener de las verduras de hoja verde oscuro
* Leche entera
* Yogur de sabor o con leche entera
* Queso procesado (en rebanadas, salsa de queso o queso para untar)
* Leche de almendra / soya / arroz

**Guía del facilitador para el reto de los $10 dólares**



* ESTIMULAR a los participantes.
* PRACTICAR la compra de alimentos saludables con un presupuesto limitado.
* Si a usted solo le quedan $10 dólares antes del siguiente sueldo.
* El presupuesto es de $10 dólares (incluyendo el 2% de impuesto estatal sobre alimentos).
* Los participantes tienen que comprar un producto perteneciente a CADA UNO de los grupos de alimentos.
* Lo anterior significa que los participantes tienen aproximadamente $2 dólares para gastar en cada producto.
* PROBAR nuevos alimentos.
* Alentar a los participantes a salir de su zona de confort y comprar alimentos que generalmente no adquirirían.
* COMPRAR...
	+ artículos específicos de la lista de compras;
	+ un solo producto que cueste $10 dólares;
	+ lo que el participante necesite para la cena de ese día;
	+ mercancía que supere los $10 dólares, aun cuando el participante ponga la diferencia de su bolsillo.
		- A los participantes no se les permitirá gastar más de los $10 dólares de la tarjeta de regalo, aun cuando estén dispuestos a poner dinero de su bolsillo—por lo que usted debe asegurarse de que el participante deje algo de dinero en la tarjeta para el impuesto del 2% en alimentos.
		- El motivo de lo anterior es mantener la consistencia respecto al objetivo de la actividad: comprar alimentos saludables con SOLAMENTE $10 dólares en el bolsillo.
* SEGUIR TODOS LOS CONSEJOS DE CMATS SOBRE EL USO DEL PRESUPUESTO.
* Por ejemplo, debido al límite de $10 dólares, no será posible comprar un pollo entero o productos a granel.

**El reto de los $10 dólares**

**NO ES una actividad para:**

**El reto de los $10 dólares**

**ES una actividad para:**