

## Nuestro Propósito

Comprar comida sana puede ser un reto. Desde condiciones de salud hasta alergias a la comida tenemos programas que lo ayudarán a preparar un mejor carrito de compras.



## Estamos para usted

Somos un equipo de nutricionistas registrados y estamos aquí para ayudarlo a preparar un mejor carrito de compras. Lo tenemos cubierto desde Lubbock hasta Amarillo, Wichita Falls y Dallas Fort Worth.



## Nuestros Programas

### En la Comunidad

Solicite que uno de los Nutricionistas Registrados hable con su grupo de personas o asista a su feria de salud en: [www.marketstreetunited.com/dietitianourequest](http://www.marketstreetunited.com/dietitianourequest)

### En línea

Envíe sus preguntas para nuestros nutricionistas en: [marketstreetunited.com/ask-the-experts](http://marketstreetunited.com/ask-the-experts)  
Ahí encontrará grandes consejos y recetas de nuestros nutricionistas en el blog de Market Street.

### En la tienda

Inscríbese en el tour guiado por nuestros nutricionistas acerca de diabetes, salud del corazón, alergias a los alimentos o nutrición básica en: [marketstreetunited.com/dietitianours](http://marketstreetunited.com/dietitianours)

### En el anaquel

NuVal  
Preferidos por los Nutricionistas  
Etiquetas de salud  
¡Vea el esquema de adentro!



## SALUD Consejos de Compras

- Después de planear su menú haga una lista de los productos que necesita.
- Use el anuncio con los especiales de la semana para ayudarse con su lista, o poder acumular los productos que usa regularmente.
- Coma el arco iris - escoja frutas y verduras en muchos colores diferentes.
- Busque opciones de lácteos bajos en grasa o alternativas de leche.
- Escoja carnes desgrasadas o aves sin piel.
- Seleccione alimentos que estén lo más cercano posible a su estado natural.
- Escoja los alimentos que tengan las listas de ingredientes más cortas.
- Use los marcadores NuVal. Busque los números más altos NuVal en cada categoría.
- Para ayudarse a encontrar alimentos sanos rápidamente, busque nuestras etiquetas de salud dentro de las etiquetas del precio.
- ¡Dele su toque personal! Pruebe nuevas especias para dar sabor a sus alimentos en lugar de usar sal o mantequilla.



*¡Haciendo fácilmente sus compras de alimentos sanos!*



Seis formas de hacer un mejor carrito de compras usando las etiquetas de nuestros anaqueles.

### Cereal



1

Ambos cereales son altos en **FIBRA**. Uno tiene un marcador NuVal de **48**, el otro es sólo **23**. NuVal y las Etiquetas de Salud lo pueden ayudar a escoger el cereal con **FIBRA** que es más nutritivo.

### Avena



2

Comparando estas 2 avenas, una tiene un marcador NuVal más alto y una etiqueta **SANOS PARA EL CORAZÓN**. Observando el precio notará que el cereal rebajado tiene el marcador NuVal más alto. ¡Mejor nutrición a mejor precio!

### Sin Gluten



3

Busque nuestros productos con la etiqueta **SIN GLUTEN** a lo largo de nuestras tiendas.



prepare mejor su carrito

¡Escuche los sanos consejos de nuestros nutricionistas!

¡Compras sanas más fácilmente!

### Lácteos



Nuestras etiquetas de salud lo pueden ayudar a encontrar opciones de productos lácteos y no lácteos que sean **ORGÁNICOS**, **SIN GLUTEN**, **BAJOS EN SODIO**, o **SANOS PARA EL CORAZÓN**.

### Comida Enlatada



4

Las frutas y vegetales enlatados proveen una buena y económica nutrición. Cuando quiera lo mejor busque las etiquetas **BAJOS EN SODIO**, **SANOS PARA EL CORAZÓN**, **100% JUGO**, y los marcadores NuVal más altos.

### Pan



5

Use NuVal para ayudarse a encontrar el mejor pan de **CEREAL INTEGRAL**. Busque las etiquetas **PREFERIDOS POR LOS NUTRICIONISTAS** para los panes más nutritivos del pasillo.

### Jugo



6

De estos tres jugos todos dicen **100% JUGO**, pero el tercero tiene una etiqueta **PREFERIDOS POR LOS NUTRICIONISTAS** lo que significa que tiene uno de los marcadores NuVal más altos para jugos.



- Sistema de marcado que clasifica la comida 1-100
- Mientras más alto el marcador mejor la nutrición.
- Justo en la etiqueta del precio.



- Seleccionan los alimentos con marcadores NuVal más altos en cada categoría.
- ¡Tal como tener un nutricionista personal!

### etiquetas DE SALUD

- Las Etiquetas de salud le permiten identificar rápidamente alimentos que son provechosos para su estado de salud y sus preferencias.
- Los productos pueden recibir hasta 3 de las etiquetas de salud más importantes dentro de la etiqueta del precio.



### ¡Junte todo!

Abajo se muestra un ejemplo con NuVal, Etiquetas de Salud, y los Preferidos por los Nutricionistas.

GREEK GOD FF YOG PLAIN  
2.48 Per OZ  
6.00 OZ

**99**  
NuVal

1.49  
0783554000

12PK KEHE 09/24/13

PREFERIDOS POR LOS NUTRICIONISTAS BAJOS EN SODIO SANOS PARA EL CORAZÓN