MiPlato para Emergencias en Puerto Rico

- Frutas enlatadas (en su propio jugo o *light syrup*)
- Frutas secas (pasas, *cranberries*)
- Jugos 100%
- Puré de fruta en *pouch*

Agua potable

- Hortalizas (vegetales) y legumbres (habichuelas) bajas en sodio

LÁCTEOS
(bajos en grasa)

Leche
- *ESL* (*Extended Shelf Life*)
- *UHT*
- evaporada
- en polvo

- Arroz
- Pastas
- Cereal caliente (avena, farina)
- Cereal listo para comer
- Panes
- Galletas
- Papas majadas

- Pollo o pescado enlatado
- Atún en agua
- Salchichas
- Fiambre baja en sodio (Jamonilla®)
- Habichuelas enlatadas
- Almendras, nueces, maní

Enjuague con agua potable los vegetales y alimentos proteicos para reducir el sodio

Consuma con moderación alimentos altos en SODIO, AZÚCAR Y GRASA SATURADA

MMM

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

Abbott Nutrition