



Use the Ingredient List to Make Healthy Food Choices When Buying Packaged Foods

How are ingredients listed on the package?

- Ingredients are listed in order of quantity; from the largest to smallest amount of ingredients used in making the food product.
- For healthier choices, the main ingredients listed on the food label should be foods from 1 or more of the 5 food groups (vegetables, fruits, whole grains, proteins and or dairy).
- For example: the first 2 ingredients listed on a box of cereal should be 1 or more whole grains (oats, wheat, etc.) **and not sugar!**



Healthy Choice!

Ingredients: Black Beans, Water and Salt

Unhealthy Choice!

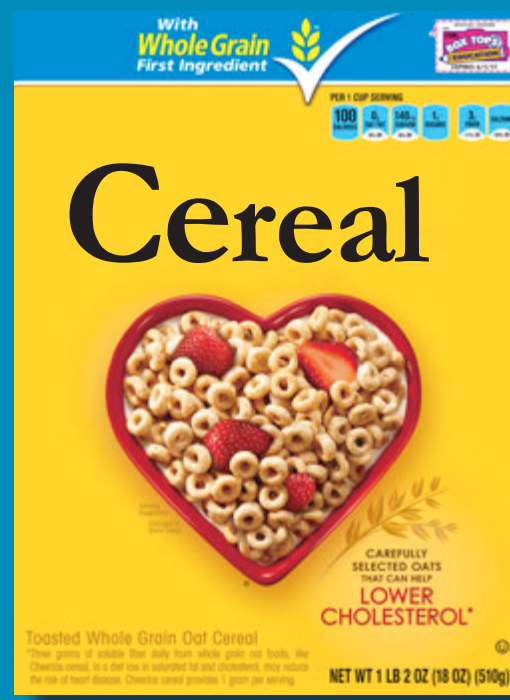
Ingredients: Sugar, corn flour blend (whole grain yellow corn flour, degerminated yellow corn flour)



Choose Whole Grains!

When buying grain products such as breads, rice, tortillas, crackers, etc.:

- ✓ Make sure the first ingredient on the list is always a “whole” grain.
- ✓ If the package indicates it is 100% “whole grain” it’s even better!
- ✓ Do not trust in the dark color of the product, or on words such as “stone-ground, multi-grain, or bran”. They do NOT guarantee the product is Whole Grain.



Ingredients: Whole Grain Oats, Corn Starch, Sugar, Salt, Tripotassium Phosphate, Vitamin E



Quick Tip!

Look for the Whole Grain Stamp! It indicates the product is certified whole grain! Buy products with at least 8 grams per serving. Even better when it says 100% whole grain!

Adults need at least 48 grams of whole grain daily.

Look for packaged foods with a shorter ingredient list:

Avoid buying processed foods that are packed with “man-made” chemical additives, such as:

- Yellow 5
- Red 40
- Blue 1
- EDTA
- BHA
- BHT
- Benzoates
- Sodium Nitrate
- Partially Hydrogenated Fat

Healthy Choice!

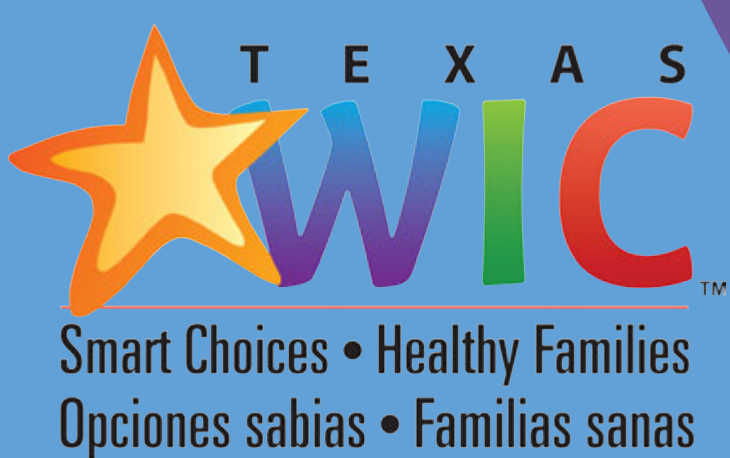
Only 1 Ingredient

Ingredients: California Seedless Raisins



Unhealthy Choice!

Ingredients: Pears from Concentrate, Sugar, maltodextrin, Corn Syrup, Partially Hydrogenated Cottonseed Oil. Contains 2% or less of: Carrageenan, Citric Acid, Acetylated Monoglycerides, Sodium Citrate, Malic Acid, Xanthan Gum, Locust Bean Gum, Vitamin C (ascorbic acid), Potassium Citrate, Natural Flavor, Red 40, Yellow 5, Blue 1





Utilice la lista de ingredientes en los Alimentos Envasados para elegir alimentos saludables

¿Cómo se listan los ingredientes en los paquetes de alimentos?

- Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad; desde la más grande hasta la más pequeña cantidad de ingredientes utilizados en la fabricación del producto alimenticio.
- Para opciones más saludables, los principales ingredientes que aparecen en la etiqueta del alimento deben ser alimentos de 1 o más de los 5 grupos de alimentos (verduras, frutas, granos enteros, proteínas o productos lácteos).
- Por ejemplo: Los 2 primeros ingredientes enumerados en una caja de cereal debe ser de 1 o más granos integrales (avena, trigo, etc.) **y no de azúcar!**



¡Opcion Saludable!

Ingredientes: Frijoles negros, agua y sal

¡Opcion No Saludable!

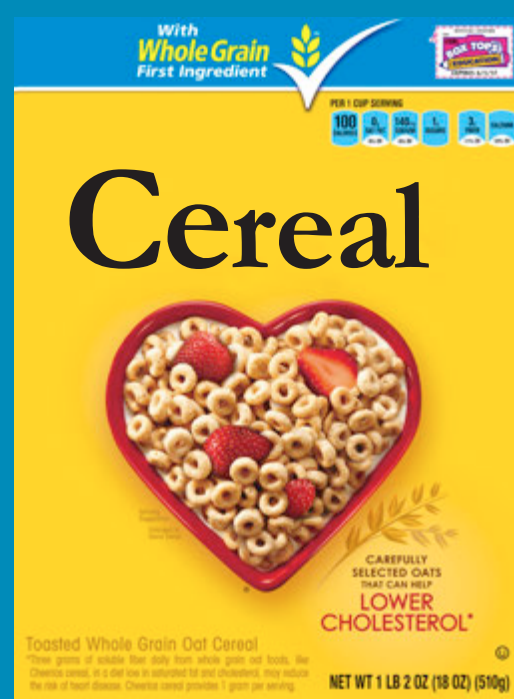
Ingredientes: Azúcar, mezcla de harina de maíz (harina de maíz amarilla de grano entero, degerminado, harina de maíz amarilla)



¡Elija Granos Enteros!

Cuando compre productos de granos como el pan, el arroz, tortillas, galletas, etc.:

- ✓ Asegúrese de que el primer ingrediente en la lista sea siempre un grano “entero”.
- ✓ Si el paquete indica que es 100% “Grano Entero”, aun mejor!
- ✓ No confíe en el color oscuro del producto, o en palabras tales como “stone ground”, “multigrano”, o “salvado”. Estas descripciones no garantizan que el producto es de grano entero.



Ingredients: Whole Grain Oats, Corn Starch, Sugar, Salt, Tripotassium Phosphate, Vitamin E



¡Consejo!

¡Busque este sello! Esto indica que el producto es hecho con granos enteros! Elija alimentos con el mínimo de 8 gramos de granos enteros por cada porción. Si dice “100% de grano entero”, es aun mejor!

Los adultos deben de comer por lo menos 48 gramos de granos enteros al día.

Fíjese en los alimentos empaquetados con una lista

Evitar la compra de alimentos procesados que están llenos de aditivos químicos tales como:

- Amarillo 5
- Rojo 40
- Azul 1
- EDTA
- BHA
- BHT
- Benzoatos
- Nitrato de Sodio
- Grasa Parcialmente Hidrogenada

¡Opcion Saludable!

Solamente 1 ingrediente

Ingredientes: Pasas sin semillas California




¡Opcion No Saludable!

Ingredientes: Concentrado de pera, azúcar, maltodextrina, jarabe de maíz, Aceite de algodón parcialmente hidrogenado. Contiene 2% o menos de: carrageenan, ácido málico, “Locust Bean Gum”, la vitamina C (ácido ascorbic), Potasio Citrato sabor natural, Rojo 40, Amarillo 5, 1 azul.



 HOUSTON HEALTH DEPARTMENT



 TEXAS WIC
Smart Choices • Healthy Families
Opciones sabias • Familias sanas