

8 Easy Tips for Cooking and Eating Healthier with Common Pantry Ingredients

1. Keep an eye on portion sizes. Look for the serving size on packaged and canned foods like crackers, chips, bread, rice, and soup.



**FEEDING
SAN DIEGO**

2. Plan meals and snacks ahead of time. Making meal plans for the week helps to avoid too many snacks like chips, crackers, and sweets.

3. Try to get at least two food groups in each snack. Adding fruits and vegetables to your snacks adds nutrition that your body needs. For example, instead of just crackers, try replacing half of the crackers with crunchy carrots.



4. Check sodium in canned goods. Drain and rinse canned veggies and beans to remove much of the sodium that is added during the canning process.



5. Make half of your plates fruits and veggies. Adding lots of veggies into your favorite rice or pasta dish will help you feel full and add flavor to your recipe.

6. Mix it up. Choose whole wheat pasta and brown rice about half of the time to give your body the fiber and nutrients that it needs. You can even blend the two—for example, adding cooked brown rice to cooked white rice if your family doesn't prefer brown rice on its own.



7. Spice up your sauce. For jars of pasta sauce, cans of soup, or other canned pasta and meals, add extra veggies for more nutrients that will keep you full for longer and make it less salty. You can always add more flavor without extra salt by adding spices and herbs like garlic powder, oregano, or pepper.



8. Slow down on juice and sweetened drinks. Even 100% juice has a serving size of just one cup. Choose whole fruit more often instead. Other sweetened drinks should be a very occasional treat and not part of your daily diet.

8 Easy Tips for Cooking and Eating Healthier with Common Pantry Ingredients

1. Keep an eye on portion sizes. Look for the serving size on packaged and canned foods like crackers, chips, bread, rice, and soup.



**FEEDING
SAN DIEGO**

2. Plan meals and snacks ahead of time. Making meal plans for the week helps to avoid too many snacks like chips, crackers, and sweets.

3. Try to get at least two food groups in each snack. Adding fruits and vegetables to your snacks adds nutrition that your body needs. For example, instead of just crackers, try replacing half of the crackers with crunchy carrots.



4. Check sodium in canned goods. Drain and rinse canned veggies and beans to remove much of the sodium that is added during the canning process.



5. Make half of your plates fruits and veggies. Adding lots of veggies into your favorite rice or pasta dish will help you feel full and add flavor to your recipe.

6. Mix it up. Choose whole wheat pasta and brown rice about half of the time to give your body the fiber and nutrients that it needs. You can even blend the two—for example, adding cooked brown rice to cooked white rice if your family doesn't prefer brown rice on its own.



7. Spice up your sauce. For jars of pasta sauce, cans of soup, or other canned pasta and meals, add extra veggies for more nutrients that will keep you full for longer and make it less salty. You can always add more flavor without extra salt by adding spices and herbs like garlic powder, oregano, or pepper.



8. Slow down on juice and sweetened drinks. Even 100% juice has a serving size of just one cup. Choose whole fruit more often instead. Other sweetened drinks should be a very occasional treat and not part of your daily diet.

8 consejos para cocinar y comer saludable con ingredientes comunes en la despensa

1. Verifique el tamaño de una porción. Busque el tamaño de la porción en los alimentos envasados y enlatados como galletas, papas fritas, pan, arroz y sopa.



**FEEDING
SAN DIEGO**

2. Planifique las comidas y bocados. Planear las comidas de la semana le ayudaran evitar tomar bocados como papas fritas, galletas y dulces.

3. Trate de tener dos grupos de alimentos en cada bocado. Agregar frutas y verduras a sus bocados añade la nutrición que el cuerpo necesita. Por ejemplo, en lugar de sólo galletas, intente reemplazar la mitad con zanahorias.



4. Verifique el sodio en productos enlatados. Escorra y enjuague las verduras enlatadas y frijoles enlatados para eliminar la gran parte del sodio que agregan durante el proceso de enlatación.



5. La mitad de su plato debe ser frutas y verduras. Agregando verduras a su platillo favorito de arroz o pasta le ayudará a sentirse lleno y añadir sabor.

6. Elija más granos integrales. Elija la pasta integral y el arroz integral con mas frecuencia para darle al cuerpo la fibra y nutrientes que necesita. Puede combinar los dos - por ejemplo, mezcle arroz integral y arroz blanco si su familia no prefiere arroz integral solo.



7. Añade especias a su salsa. A salsas de pasta, latas de sopa, u otra comidas enlatadas, añadae más verduras para obtener más nutrientes que le mantendrá lleno durante más tiempo y con menos sal. Puede agregar más sabor sin exceso de sal con las especias y hierbas aromáticas como el ajo en polvo, orégano o pimienta.



8. Elija menos jugo y bebidas azucaradas. Jugo 100% natural tiene un tamaño de porción de sólo una taza. Elija fruta entera más a menudo. Otras bebidas azucaradas deben tomarse muy ocasionalmente y no diariamente.

8 consejos para cocinar y comer saludable con ingredientes comunes en la despensa

1. Verifique el tamaño de una porción. Busque el tamaño de la porción en los alimentos envasados y enlatados como galletas, papas fritas, pan, arroz y sopa.



**FEEDING
SAN DIEGO**

2. Planifique las comidas y bocados. Planear las comidas de la semana le ayudaran evitar tomar bocados como papas fritas, galletas y dulces.

3. Trate de tener dos grupos de alimentos en cada bocado. Agregar frutas y verduras a sus bocados añade la nutrición que el cuerpo necesita. Por ejemplo, en lugar de sólo galletas, intente reemplazar la mitad con zanahorias.



4. Verifique el sodio en productos enlatados. Escorra y enjuague las verduras enlatadas y frijoles enlatados para eliminar la gran parte del sodio que agregan durante el proceso de enlatación.



5. La mitad de su plato debe ser frutas y verduras. Agregando verduras a su platillo favorito de arroz o pasta le ayudará a sentirse lleno y añadir sabor.

6. Elija más granos integrales. Elija la pasta integral y el arroz integral con mas frecuencia para darle al cuerpo la fibra y nutrientes que necesita. Puede combinar los dos - por ejemplo, mezcle arroz integral y arroz blanco si su familia no prefiere arroz integral solo.



7. Añade especias a su salsa. A salsas de pasta, latas de sopa, u otra comidas enlatadas, añadae más verduras para obtener más nutrientes que le mantendrá lleno durante más tiempo y con menos sal. Puede agregar más sabor sin exceso de sal con las especias y hierbas aromáticas como el ajo en polvo, orégano o pimienta.



8. Elija menos jugo y bebidas azucaradas. Jugo 100% natural tiene un tamaño de porción de sólo una taza. Elija fruta entera más a menudo. Otras bebidas azucaradas deben tomarse muy ocasionalmente y no diariamente.