

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For juice that states "100% juice" on the packaging

Para el jugo que dice "100% jugo" en la etiqueta

For juice that states "100% juice" on the packaging

Para el jugo que dice "100% jugo" en la etiqueta

Haga la elección más saludable...

100% jugo de fruta

*Sin azúcares añadidos,
y contiene una gran
cantidad de vitaminas*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

100% jugo de fruta

*Sin azúcares añadidos,
y contiene una gran
cantidad de vitaminas*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For chips that state "baked" on the packaging

Para las papitas que dicen "al horno" en el paquete

For chips that state "baked" on the packaging

Para las papitas que dicen "al horno" en el paquete

Haga la elección más saludable...

Chips (papitas) horneadas

Tienen menos calorías, y son igual de crujientes

Haga la elección más saludable...

Chips (papitas) horneadas

Tienen menos calorías, y son igual de crujientes

Stock Healthy  Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Stock Healthy  Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For rice that states "brown" on the packaging

Para el arroz que tiene la etiqueta que dice "arroz integral" o "brown rice"

For rice that states "brown" on the packaging

Para el arroz que tiene la etiqueta que dice "arroz integral" o "brown rice"

Haga la elección más saludable...

El arroz integral

*Un grano entero
de sabor de
nuez para
la buena
salud*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

El arroz integral

*Un grano entero
de sabor de
nuez para
la buena
salud*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For canned fruit that states canned in "100% juice" on the packaging

Para la fruta enlatada que dice "empacada con 100% jugo" en la etiqueta

For canned fruit that states canned in "100% juice" on the packaging

Para la fruta enlatada que dice "empacada con 100% jugo" en la etiqueta

Haga la elección más saludable...

Fruta enlatada en jugo

Menos azúcar, más sabor de la fruta



Haga la elección más saludable...

Fruta enlatada en jugo

Menos azúcar, más sabor de la fruta



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For tuna that states "canned in water" on the packaging

Para el atún que dice "enlatado en agua" en la etiqueta

For tuna that states "canned in water" on the packaging

Para el atún que dice "enlatado en agua" en la etiqueta

Haga la elección más saludable...

Atún enlatado en agua

Es bajo en grasas, y una buena fuente de proteína



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Atún enlatado en agua

Es bajo en grasas, y una buena fuente de proteína



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any canned vegetable

Para cualquier verdura enlatada

For any canned vegetable

Para cualquier verdura enlatada

Haga la elección más saludable...

Verduras enlatadas

Enjuáguelas antes de usarlas para reducir la cantidad de sodio



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Verduras enlatadas

Enjuáguelas antes de usarlas para reducir la cantidad de sodio



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any dried fruit, such as raisins, prunes, cranberries, etc.

Para cualquier fruta seca como pasas, ciruelas pasas, arándanos, etc.

For any dried fruit, such as raisins, prunes, cranberries, etc.

Para cualquier fruta seca como pasas, ciruelas pasas, arándanos, etc.

Haga la elección más saludable...

Frutas secas

Se pueden añadir a las ensaladas y los cereales o comérselos solas.



Stock Healthy



Shop Healthy

Haga la elección más saludable...

Frutas secas

Se pueden añadir a las ensaladas y los cereales o comérselos solas.



Stock Healthy



Shop Healthy

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For dried and canned beans such as pinto and kidney – not for green beans

Para los frijoles secos y enlatados como pinto habichuela – no “green beans” (judías verdes, ejotes, vainitas)

For dried and canned beans such as pinto and kidney – not for green beans

Para los frijoles secos y enlatados como pinto habichuela – no “green beans” (judías verdes, ejotes, vainitas)

Haga la elección más saludable...

Frijoles secos o enlatados

*Son altos en proteínas y fibra,
bajos en grasa y sodio*



Haga la elección más saludable...

Frijoles secos o enlatados

*Son altos en proteínas y fibra,
bajos en grasa y sodio*



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any frozen fruits or vegetables

Para cualquier tipo de frutas o verduras congeladas

For any frozen fruits or vegetables

Para cualquier tipo de frutas o verduras congeladas

Haga la elección más saludable...

Frutas y verduras congeladas

Son igual de nutritivas que las frescas, se puede guardar más tiempo



Haga la elección más saludable...

Frutas y verduras congeladas

Son igual de nutritivas que las frescas, se puede guardar más tiempo



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For 1%, ½% and nonfat (skim) milk, yogurt or cheese

Para el yogur o el queso de 1%, ½% y descremada

For 1%, ½% and nonfat (skim) milk, yogurt or cheese

Para el yogur o el queso de 1%, ½% y descremada

Haga la elección más saludable...

**Productos lácteos
bajos en grasa
o sin grasa**

*Tienen el mismo valor
nutritivo que
la leche entera*

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION



Haga la elección más saludable...

**Productos lácteos
bajos en grasa
o sin grasa**

*Tienen el mismo valor
nutritivo que
la leche entera*

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any yogurt that states "low fat" or "reduced fat" on the packaging

Para un yogur que diga "bajo en grasa" o "grasa reducida" en la etiqueta

For any yogurt that states "low fat" or "reduced fat" on the packaging

Para un yogur que diga "bajo en grasa" o "grasa reducida" en la etiqueta

Haga la elección más saludable...

Yogur bajo en grasa

Cre moso y delicioso para tener huesos fuertes



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Yogur bajo en grasa

Cre moso y delicioso para tener huesos fuertes



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For products that state "low sodium/salt" or "reduced sodium/salt" on the packaging

Para los productos que dicen "bajo en sodio/sal" o "reducido en sodio/sal" en el paquete

For products that state "low sodium/salt" or "reduced sodium/salt" on the packaging

Para los productos que dicen "bajo en sodio/sal" o "reducido en sodio/sal" en el paquete

Haga la elección más saludable...

Sin sal o sodio reducido

Reducen el riesgo de presión arterial alta



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Sin sal o sodio reducido

Reducen el riesgo de presión arterial alta



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any oatmeal or bulk oats, including instant oatmeal

Para cualquier tipo de avena o avena suelta, incluyendo avena instantánea

For any oatmeal or bulk oats, including instant oatmeal

Para cualquier tipo de avena o avena suelta, incluyendo avena instantánea

Haga la elección más saludable...

Avena

Es un desayuno caliente y rápido, que baja el colesterol



Haga la elección más saludable...

Avena

Es un desayuno caliente y rápido, que baja el colesterol



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For applesauce that states "unsweetened" on the packaging

Para puré de manzana que dice "sin azúcar" en la etiqueta

For applesauce that states "unsweetened" on the packaging

Para puré de manzana que dice "sin azúcar" en la etiqueta

Haga la elección más saludable...

Puré de manzana sin azúcar

Es una buena opción de fruta saludable



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Puré de manzana sin azúcar

Es una buena opción de fruta saludable



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For tea that states "unsweetened" on the packaging

Para el té que dice "sin azúcar" en el etiqueta

For tea that states "unsweetened" on the packaging

Para el té que dice "sin azúcar" en el etiqueta

Haga la elección más saludable...

Té sin azúcar

*Una elección sin calorías,
el mismo sabor del té*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Té sin azúcar

*Una elección sin calorías,
el mismo sabor del té*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any bottles or jugs of water

—

Para cualquier botella o jarra de agua

For any bottles or jugs of water

—

Para cualquier botella o jarra de agua

Haga la elección más saludable...

Agua

*La mejor opción
para saciar la sed,
y no contiene calorías*



Haga la elección más saludable...

Agua

*La mejor opción
para saciar la sed,
y no contiene calorías*



Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For bread that lists a whole grain (oats, wheat, etc.) as the first ingredient on the nutrition facts panel

Para el pan que tiene como primer ingrediente un grano entero como trigo integral o avena

For bread that lists a whole grain (oats, wheat, etc.) as the first ingredient on the nutrition facts panel

Para el pan que tiene como primer ingrediente un grano entero como trigo integral o avena

Haga la elección más saludable...

El pan integral

*Está lleno de fibra,
vitaminas, minerales*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

El pan integral

*Está lleno de fibra,
vitaminas, minerales*



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For cereal that lists a whole grain (oats, wheat, etc.) as the first ingredient on the nutrition facts panel

Para los cereales que tienen un grano entero (avena, trigo, etc.) como el primer ingrediente

For cereal that lists a whole grain (oats, wheat, etc.) as the first ingredient on the nutrition facts panel

Para los cereales que tienen un grano entero (avena, trigo, etc.) como el primer ingrediente

Haga la elección más saludable...

Cereales de grano entero

Sabor de nueces y buena nutrición



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Cereales de grano entero

Sabor de nueces y buena nutrición



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any granola bar

Para cualquier barra de granola

For any granola bar

Para cualquier barra de granola

Haga la elección más saludable...

Barras de granola

Pruebe esta merienda saludable en lugar de una barra de chocolate



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Barras de granola

Pruebe esta merienda saludable en lugar de una barra de chocolate



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Shelf talker instructions:

For best results, print these shelf talkers on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Instrucciones para los avisos que se colocan en las repisas:

Para lograr los mejores resultados, imprima los avisos en cartulina o papel que se utiliza para tarjetas. Luego se corta en la línea negra y se dobla en la línea gris. Se recomienda laminar los avisos y perforarlos por donde se va doblar; el servicio de laminación y perforación se encuentra en los negocios de fotocopias.

For any nuts (peanuts, walnuts, almonds, etc.) labeled "unsalted" or without salt in the list of ingredients

Para las nueces (cacahuetes, nueces, almendras, etc.) que digan "sin sal" en la etiqueta o la lista de ingredientes

For any nuts (peanuts, walnuts, almonds, etc.) labeled "unsalted" or without salt in the list of ingredients

Para las nueces (cacahuetes, nueces, almendras, etc.) que digan "sin sal" en la etiqueta o la lista de ingredientes

Haga la elección más saludable...

Nueces sin sal

¼ taza es una merienda que es sana y buena para el corazón además alta en proteína



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Haga la elección más saludable...

Nueces sin sal

¼ taza es una merienda que es sana y buena para el corazón además alta en proteína



Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION