

KOHL'S
Healthy
at Home

¡Cambio saludable en la tienda de la esquina!

A veces es más fácil comprar alimentos y bebidas en las tiendas de la esquina, en las tiendas de conveniencia o en las estaciones de gasolina. Ya sea que compre en una tienda de comestibles o compre una merienda para llevar, busque opciones saludables en estas tiendas y considere solicitar opciones que no vea todavía disponible al dueño o al gerente. Para más excelentes ideas, vea nuestra [Calculadora para opciones inteligentes de meriendas](#) práctica y consulte nuestras sugerencias de cambios saludables a continuación:

PARA HACER UNA PEQUEÑA COMIDA BALANCEADA, COMBINE LOS ARTÍCULOS DE CADA UNA DE LAS CATEGORÍAS EN VERDE.

CAMIBE ESTOS

POR ESTOS

¡PROMUEVA SU PROTEÍNA!



- | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| ✗ PAPITAS FRITAS CON QUESO | → | ✓ Queso en tiras bajo en grasa |
| ✗ YOGUR O HELADO CON SABOR | → | ✓ Yogur griego natural |
| ✗ SEMILLAS O FRUTAS SECAS SALADAS | → | ✓ Semillas o frutas secas sin sal |
| ✗ PERRO CALIENTE | → | ✓ Huevos cocidos duros |
| ✗ TROZOS DE POLLO EMPANADOS | → | ✓ Atún enlatado |

¡ACTUALICE SUS PRODUCTOS DE GRANOS!



Consejo: consulte la etiqueta para ver si es de "grano integral" o "trigo integral" como ingrediente principal.

- | | | |
|---------------------|---|--|
| ✗ BARRA DE CARAMELO | → | ✓ Barra de granola integral |
| ✗ DÓNUTS | → | ✓ Cereal de grano entero |
| ✗ PAPITAS FRITAS | → | ✓ Galletas de grano entero |
| ✗ PIZZA | → | ✓ Sándwich de pavo o jamón en pan integral |

¡BUSQUE UNA FRUTA O UN VEGETAL!



- | | | |
|--|---|---|
| ✗ MASTICABLES CON SABOR A FRUTAS O BOCADILLOS CON SABOR A FRUTAS | → | ✓ Rodajas de manzanas o una manzana, banana, o naranja entera |
| ✗ DULCES | → | ✓ Vaso de fruta en agua o en 100% de jugo |
| ✗ PATATAS FRITAS (CHIPS) Y SALSA | → | ✓ Bolsas pequeñas de vegetales, como zanahorias, con salsa de humus |

¡MEJORE SUS BEBIDAS!



Consejo: algunas bebidas ofrecen información sobre las calorías en la parte delantera de la lata o botella.

- | | | |
|---|---|---|
| ✗ GASEOSA | → | ✓ Agua embotellada o con gas sin azúcar |
| ✗ BEBIDAS DE FRUTO O BEBIDAS DEPORTIVAS | → | ✓ Jugo 100% |
| ✗ LECHE CON CHOCOLATE | → | ✓ Leche entera baja en grasa o de 1% |
| ✗ TÉ DULCE | → | ✓ Té sin azúcar |

References

1. American Heart Association. (2018). Healthy dining in convenience stores? Retrieved from: <https://www.heart.org/en/news/2018/08/23/healthy-dining-in-convenience-stores>
2. Partnership for a Healthier America. (2019). Healthy convenience store meals for when you're on the go. Retrieved from: <https://www.ahealthieramerica.org/articles/healthy-convenience-store-meals-for-when-you-re-on-the-go-233>