

**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>