



# Aquí tiene los tipos de productos que puede comprar con su tarjeta de débito de alimentos saludables

## Control del Peso

Sustitutos del azúcar y la sal

Sustitutos del azúcar y la sal mixtos/varios

Alimentos, líquidos y polvos para el control del peso

Barras para el control del peso

Control de peso mixto/varios

## Alimentos nutricionales

Alimentos nutricionales mixtos/varios

Líquidos nutricionales

Polvos nutricionales

Barras nutricionales

Espesantes y bebidas/alimentos preespesados

Terapia de rehidratación oral para la salud en general

## Deporte/Energía

Líquidos deportivos/energéticos

Polvos deportivos/energéticos

Barras deportivas/energéticas

Deporte/Energía mixto/varios

## Alimentos congelados

Frutas y verduras

Aperitivos, patatas fritas, aros de cebolla, etc.

Carnes

Mariscos

Zumos

Comida preparada (guisos, pizza, calentar y comer, hamburguesas de soja)

## Comidas preparadas frescas

Comidas medicinales

## Aperitivos y postres

Aperitivos salados

Frutos secos y mezcla de frutos secos

Semillas

Galletas saladas

## Alimentos perecederos

Lácteos (leche, queso, mantequilla, crema agria y nata para montar)

Productos agrícolas (frutas y verduras)

Carnes (aves de corral, carne picada, carne de vacuno)

Huevos enteros y sustitutos del huevo

Yogur

Margarina

Leches de soja y otros frutos secos

Listo para comer, sopas, comidas, sándwiches

Deli (procesados y fritos)

Carnes procesadas (salchichas, carne seca, carne para el almuerzo)

Mariscos

Pan, panecillos y tortillas

**Alimentos no perecederos**

Suministros para hornear/cocinar (polvo de hornear, levadura, etc.)

Condimentos, salsas, mayonesa y aderezo para ensaladas

Comida preparada(guisos enlatados, calentar y comer)

Budines y gelatina

Harinas, harina de maíz, de frutos secos y de semillas, mezclas para hacer pan y galletas

Azúcar (blanco, moreno y en polvo)

Hierbas, especias y condimentos

Aceites y mantecas

Salsa nutricional tomate/espagueti/alfredo

Mermeladas, gelatinas, cremas dulces para untar, sirope

Mantequilla de cacahuete (y otras mantequillas de frutos secos)

Cereales (calientes y fríos)

Alimentos para el desayuno (bollería, barras de cereales, granola y barras de granola)

Fruta seca, snacks de fruta

Tortitas y waffles

Pasta seca

Judías secas

Arroz y cereales integrales

Mezclas secas (mezclas para guarniciones, mezclas para la cena)

Frutas y verduras enlatadas/en frasco, incluyendo salsa y frijoles no procesados

Sopa

Carne enlatada

Mariscos enlatados

**Bebidas**

Cacao, café y té (seco o líquido)

Jugos (incluyendo espumosos)

Aguas embotelladas

Mezclas de bebidas secas y líquidas/concentradas

Mezclas de jugos, bebidas y ponches (incluyendo espumosos)

Aguas enriquecidas

Bebidas deportivas (gatorade y otras)

Hielo

Agua con gas