

SÉ INTELIGENTE CON TU CARRITO DE COMPRAS

GATORADE

Considera estas recomendaciones cuando viajes hacia o desde el supermercado para ayudar a crear una experiencia de compra de alimentos más saludable y Segura.

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

- **Usa** una mascarilla para comprar
- **Asegúrate** de que no haya pasado la fecha de caducidad
- **Opta por** bebidas embotelladas o enlatadas cuando sea posible
- **Evita** los auto dispensadores
- **Elige** alimentos pre-empacados cuando sea posible
- **Evita** artículos hechos bajo pedido si el empleado que los prepara no está utilizando una mascarilla
- **Elige** jugos y leches pasteurizadas cuando sea posible
- **Utiliza** bolsas de plástico para separar carnes, aves, pescados y mariscos crudos de otros alimentos
- **Usa** una toalla desinfectante o sanitizante de manos después de salir de la tienda

TIP DE ALMACENAJE SEGURO

- Para ayudar a asegurarte de que estás almacenando tus alimentos de forma segura, considera utilizar la aplicación FoodKeeper:
<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

CONSIDERACIONES EN EL HOGAR

- **Lava** tus manos antes y después de guardar los alimentos
- **Refrigera o congela** carnes, aves, huevos, mariscos y productos perecederos como moras (bayas), verduras y setas (hongos) dentro de las 2 horas después de la compra o dentro de la siguiente hora si la temperatura exterior es > a 32°C (90°F)

NOTA: Alimentos enlatados y empacados como atún, mantequilla de maní, frijoles, tomates, puré de manzana, mermeladas, cereales, pasta y arroz pueden durar por un tiempo más prolongado.

SÉ INTELIGENTE CON TU CARRITO DE COMPRAS

GATORADE

OPCIONES DE COMPRA SALUDABLES

Planea con anticipación antes de ir a comprar para que sepas qué buscar en la tienda.

| | PROTEÍNA | CARBOHYDRATE | PRODUCE |
|--|--|---|--|
| EN LOS ESTANTES | <ul style="list-style-type: none"> Cecina Carne enlatada, incluyendo atún, pollo, salmón Mantequilla de maní Legumbres o leguminosas, incluyendo garbanzo, frijoles negros, lentejas Barras de proteína, incluyendo las barras de Gatorade™ y Muscle Milk™ Paquetes de maní y otras nueces y semillas Paquetes de legumbres secas, incluyendo garbanzo, soya, habas Batidos de proteína, incluyendo los de Gatorade™ y Muscle Milk™ Chili enlatado Estofado de carne de res enlatado | <ul style="list-style-type: none"> Pan/bagels Cereal Arroz Pasta/macarrones Avena Quinoa Barras de granola y barras energéticas Bebidas deportivas, incluyendo Gatorade Thirst Quencher™ (para llevar a los entrenamientos) | <ul style="list-style-type: none"> Vegatales y frutas frescas Tazones de fruta Salsa de manzana Frutas secas, incluyendo uvas pasas Jugo de fruta Salsa para pasta Salsa Vegetales enlatados |
| EN LAS SECCIONES DE REFRIGERACIÓN/CONGELADOS | <ul style="list-style-type: none"> Huevos Queso Leche Yogurt Queso cottage Hamburguesas congeladas: res, pavo, pollo o veganas | | <ul style="list-style-type: none"> 100% jugo Frutas y vegetales congelados Barras de fruta congeladas |