

Catálogo del Supermercado/ Supermarket Catalog



Vegetales/ Vegetables

Tomates/ Tomatoes:

Tomate en bola/ Slicer tomato



Tomate para salsa/ Roma tomato



Jitomate cherry/ Cherry tomato



Tomatillo



Tomato entera en lata/ Canned whole tomato



Pasta de tomate/ Tomato paste



Chiles/ Peppers:

Jalapeño



Chipotle en lata/ Canned Chipotle



Poblano



Cubanelle



Chile dulce/ Bell pepper









Habañero







Verduras/ Vegetables



Cebollas/ Onions:

<p>Cebolla blanca/ White onion</p> 	<p>Cebolla amarilla/ Yellow onion</p> 
<p>Cebolla roja/ Red onion</p> 	<p>Cebollincito/ Chives</p> 
<p>Cebollina/ Scallion</p> 	<p>Puerro/ Leek</p> 

Lechugas/ Lettuces

<p>Lechuga en bola/ Iceberg lettuce</p> 	<p>Lechuga romana/ Romaine lettuce</p> 
<p>Col rizado (Costillo)/ Kale</p> 	<p>Acelgas/Swiss Chard</p> 

Repollos/ Cabbages

<p>Repollo rojo/ Red cabbage</p> 	<p>Repollo verde/ Green cabbage</p> 
---	--

Verduras/ Vegetables

Papas/ Potatoes

Papas amarillas/ *Yukon potatoes*



Papas blancas/ *Russet potatoes*



Papas rojas/ *Red potatoes*



Camotes/ *Sweet potatoes*



Calabazas (Macizas)/ Squash

Butternut



Hubbard



Calabaza amarilla/ *Yellow squash*



Calabacita/ *Zucchini*



Brocoli/ Broccoli

Brocoli fresca/ *Fresh broccoli*



Brocoli congelada/ *Frozen broccoli*



Coliflor/ *Cauliflower*



Vegetales/ Vegetables

Elote/ Corn

Mazorca de maíz/ *Corn on the cob*



Elote congelada/ *Frozen corn*



Elote en lata/ *Canned corn*



Pozole en lata/ *Canned hominy*



Ejote/ Green bean

Ejote frescas/ *Fresh green beans*



Ejotes congeladas/ *Frozen green beans*



Ejotes en Lata/ *Canned beans*



Guisantes (Chicharros)/

Guisantes en lata/ *Peas in pod*



Guisantes congeladas/ *Frozen peas*



Hongos/ Mushrooms

Crimini



Button



Shitake



Championes en lata/ *Canned mushrooms*



Verduras/ *Vegetables*

Aguacate/Avocado



Betabel o remolacha/Beet



Rábano/Radish



Pepino/Cucumber



Nabo/Turnip



Zanahoria/Carrot



Chirivía/Parsnip



Berenjena/Eggplant



Apio/Celery



Alcachofa/Artichoke



Frutas/ Fruits

Manzana/Apple



Manzana/Apple



Manzana/Apple



Fresas/Strawberries



Cerezas/Cherries



Moras/Blackberries



Uvas/Grapes



Durazno/Peach



Frambuesas/Raspberries



Arándanos/Blueberries



Pasas/Raisin



El Arándano/Dried cranberries



Frutas/ *Fruits*

Melon/Cantalope



Piña/Pineapple



Naranja/Orange



Toronja/Grapefruit



Platano/Banana/Banana



Kiwi



Pera/Pear



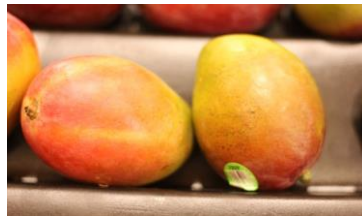
Coco/Coconut



Sandia/Watermelon



Mango



Lima/Lime



Lemón/Lemon



Leche/ Milk

Lácteos/ Dairy

Queso/ Cheese

Leche Entera/Whole Milk



Leche de 1%/1% Milk



Leche Descremada/Skim Milk



Leche de 2%/2% Milk



Crema/Half and Half



Mantequilla/Butter



Yogur/Yogurt



Crema/Sour Cream



Cheddar/ Cheddar



Parmesan



Mozzarella/ Mozzarella



Provolone



Ricotta



Queso Crema/ Cream Cheese



Granos/ Grains

Harina/Flour



Arroz/Rice



Tostada/Corn Tostadas



Tortillas de harina/Flour Tortillas



Masa maseca/Corn flour



Pasta/Pasta



Cereal



Cereal



Aveva/Oats



Pan/Bread



Cereal



Cereal



Proteína/Protein

Frijoles Blanco/White Beans



Frijoles Negros/Black Beans



Barley



Frijoles Caritas/Blackeye Peas



Frijoles Pinto/Pinto Beans



Garbanzos/Chickpeas



Arejas Partidas Amarillas/Yellow

Split Peas



Almendras/Almonds



Frijoles Rojos/Kidney Beans



Lentejas/Lentils



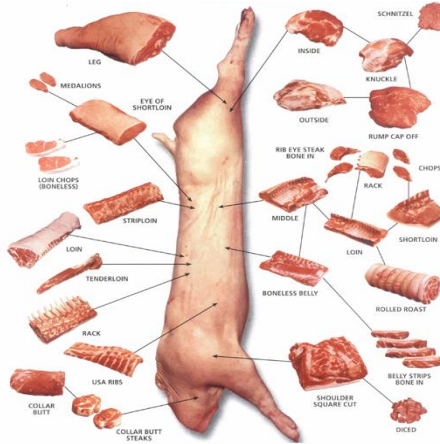
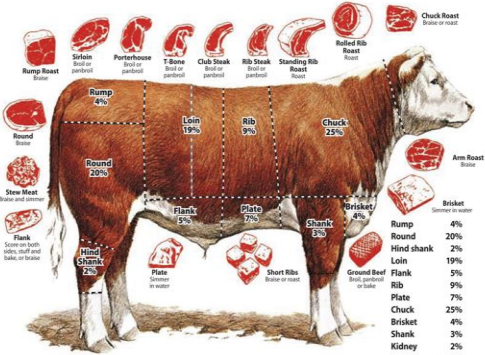
Cacahuates/Peanuts



Proteína/Protein

Carne/ Meat

Pescado/Fish



Camarones/Shrimp

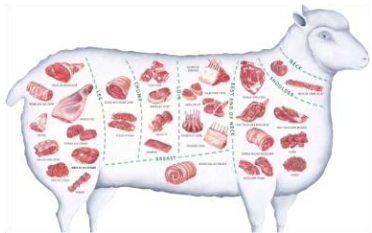


Pescado/Fish



Carne de res/ Beef

Cerdo/ Pork



Borrego (Cordero)/ Sheep

Piezas de carne/ Pieces of meat:

- * Filete/ Steak
- * Lomo/ Tenderloin
- * Costillas/ Ribs
- * Solomillo/ Sirloin

Carne Molida/ Ground Beef



Salchichas de cerdo/ Pork Sausage



Costillas de cerdo/ Pork ribs

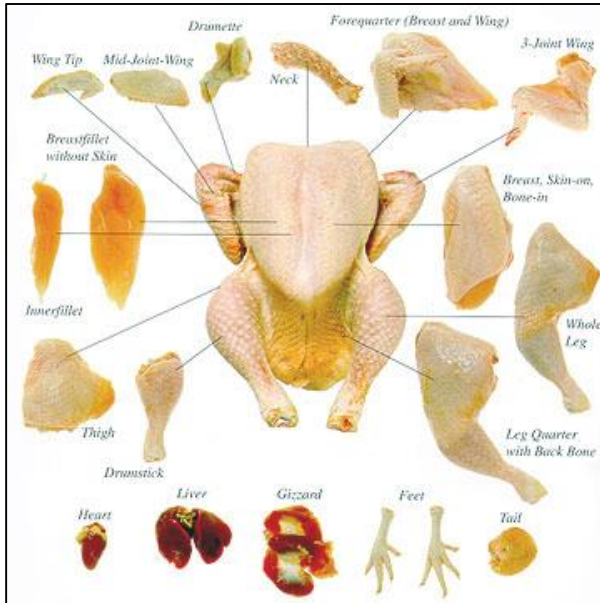


Filete de ternera/ Beef steak



Proteína/Protein

Aves/ Poultry



Pollo/ Chicken



Pavo/ Turkey

Pollo entero/Whole chicken



Huevos/Eggs



Muslitos de pavo/ Chicken drumsticks



Pechuga de pollo/Chicken breast



Partes del ave/ Pieces of Poultry

- Alas/ wings
- Pechuga/ breast
- Pierna/ leg
- Muslo/ thigh

Especias y Hierbas/ *Spices and Herbs*

Tomillo/Thyme



**Hierbabuena/Mint
Fresca/Fresh**



Eneldo/Dill



**Sazon con achiote/Seasoning with
annatto**



Ajo/Garlic



**Canela molida y palitos
/Ground Cinnamon/Cinnamon**



Pimiento/Black Pepper



Gengibre/Ginger



Extracto de vainilla/Vanilla Extract



Vaina de vainilla/Vanilla bean



Sal/Salt



Cilantro



Especias y Hierbas/ *Spices and Herbs*

Muchas hierbas viene seco (dry) pero también viene fresca (fresh)

Adobo/All purpose seasoning



Cumino/Cumin



Cayenne



**Consome de pollo/Buillon
cubes**



Paprika



Nuez Moscada/Nutmeg



Ajonjolín/Sesame seeds



Oregano



Albahaca/Basil



Salvia/Sage



Romero/Rosemary



Perejil/Parsley



Básicos/ Basics

Aceite de oliva/Olive oil



Aceite de canola/Canola oil



Caldo de
vegetales/pollo/carne/Vegetable
/B



Vinagre/Vinegar



Bicarbonato/Baking Soda



Polvo para Hornear/Baking



Azucar/Sugar



Azucar en polvo/Confectioner Sugar



Aceite de maiz/Corn oil



Maseca/Corn Flour



Acetunas/Olives



Corn Starch



Condimentos/ Condiments

Pickels



Mostaza/Mustard



Jarabe para panqueques/Pancake

Syrup



Miel/Honey



Jalea/Jam



Mantquilla de mani/Peanut Butter



Salsa de manzanas/Apple sauce



Mayonesa/Mayonese



Ketchup/Ketchup



Salsa picante/Hot Sauce



Adereso/Salad Dressing



Salsa de barbacoa/Barbaque sauce



Botanas/ Snacks

Pizza



Pop Tarts



Tostitos/Tortilla Chips



Doritos



Papas Fritas/Potato Chips



Palomitas/Popcorn



Postres/ Desserts

Donas/Donuts



Galletas/Cookies



Helado/Ice Cream



Torta/Pie



Pasteles/Pastries



Oreo



Bebidas/ Drinks

Cafe/ Coffee y Té/Tea

Agua/Water
Galón/Gallon



Agua/Water
Botellas/Bottles



Jugo de naranja/Orange juice



Té helado/Ice tea



Soda/Bebidas Deportivas/Sports Drinks

Coca Cola



Schwepps



Sunkist



Gatorade

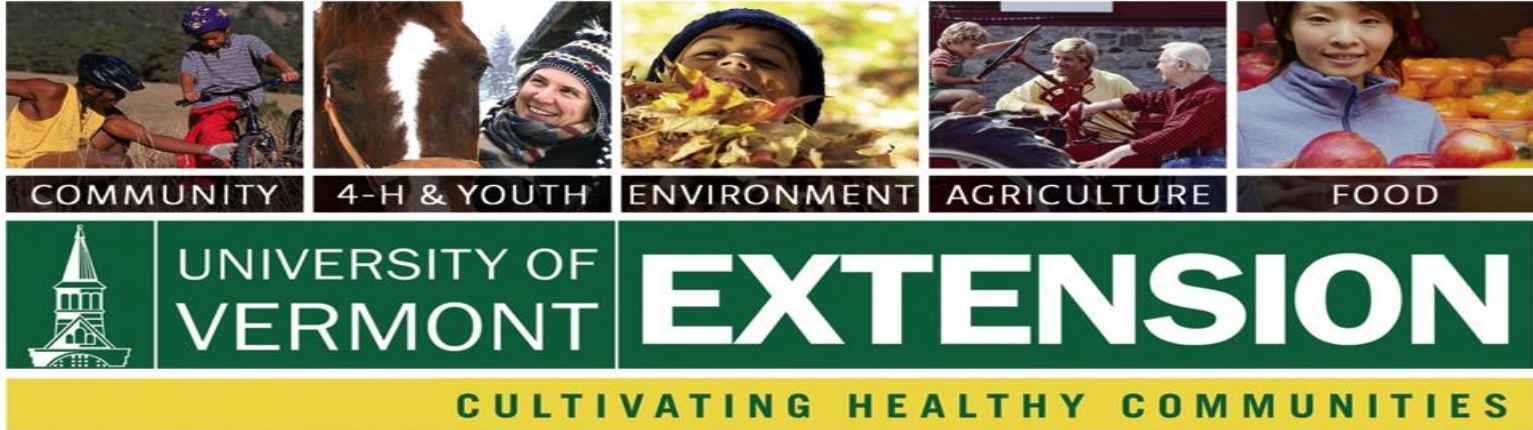


Información Nutricional



- ❖ Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.
- ❖ Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- ❖ Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales
- ❖ Varíe sus fuentes de proteína.
- ❖ Reduzca el sodio y las calores sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados.

Si desea mas información visite
www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish



Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. University of Vermont Extension, Burlington, Vermont . University of Vermont Extension, and U.S. Department of Agriculture, cooperating, offer education and employment to everyone without regard to race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or familial status.

Expedido conforme al trabajo de Extensión Cooperativo, Actas del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Extensión de la Universidad de Vermont, Burlington, Vermont. La Extensión de la Universidad de Vermont, y el Departamento de Agricultura EEUU, cooperando, ofrecen educación y empleo a todo el mundo sin consideración hacia la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil o familiar.

