

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near apples.

Poner cerca de las manzanas.

Place near apples.

Poner cerca de las manzanas.

Como seleccionar y almacenar...

las manzanas

- Compre manzanas firmes, de color brillante con piel lisa y suave sin manchas.
- Almacene en el cajón del refrigerador o en bolsas con agujeros para prevenir que maduren demasiado.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las manzanas

- Compre manzanas firmes, de color brillante con piel lisa y suave sin manchas.
- Almacene en el cajón del refrigerador o en bolsas con agujeros para prevenir que maduren demasiado.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near avocados.

Poner cerca de los aguacates.

Place near avocados.

Poner cerca de los aguacates.

Como seleccionar y almacenar...

los aguacates

- Busque aguacates de piel con brillo. Los aguacates maduros, listos para comer se hunden ligeramente al presionar suavemente. Manéjelos con cuidado para evitar dañarlos.
- Los aguacates continúan madurando a temperatura ambiente. Una vez maduros refrigérelos para conservarlos unos días más.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

los aguacates

- Busque aguacates de piel con brillo. Los aguacates maduros, listos para comer se hunden ligeramente al presionar suavemente. Manéjelos con cuidado para evitar dañarlos.
- Los aguacates continúan madurando a temperatura ambiente. Una vez maduros refrigérelos para conservarlos unos días más.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near chips.

Ponga cerca de las papitas horneadas.

Place near chips.

Ponga cerca de las papitas horneadas.

¿Sabía usted que...

las papitas horneadas:

- tienen menos calorías
- son igual de crujientes
- tienen el mismo precio que las papitas regulares?



Stock Healthy  Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

¿Sabía usted que...

las papitas horneadas:

- tienen menos calorías
- son igual de crujientes
- tienen el mismo precio que las papitas regulares?



Stock Healthy  Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near bananas or candy bars.

Ponga cerca de los plátanos/bananas o dulces.

Place near bananas or candy bars.

Ponga cerca de los plátanos/bananas o dulces.

¿Sabía usted que...

comprar un plátano (o banana) es más barato y más saludable que comprar un chocolate?

Plátano (banana): c/u

Dulce: c/u



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

¿Sabía usted que...

comprar un plátano (o banana) es más barato y más saludable que comprar un chocolate?

Plátano (banana): c/u

Dulce: c/u



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near bananas.

Poner cerca de los plátanos.

Place near bananas.

Poner cerca de los plátanos.

Como seleccionar y almacenar...

los plátanos

- Los plátanos maduros son amarillos con algunas manchas cafés. Evite los dañados, muy blandos o plátanos mallugados. Tómelos con cuidado para evitar dañarlos.
- Los plátanos con algún color verde madurarán en 1-2 días a temperatura ambiente. El refrigerarlos hará la maduración lenta y la piel se tornará oscura.
- Congele los plátanos para usar en licuados y para hornear.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

los plátanos

- Los plátanos maduros son amarillos con algunas manchas cafés. Evite los dañados, muy blandos o plátanos mallugados. Tómelos con cuidado para evitar dañarlos.
- Los plátanos con algún color verde madurarán en 1-2 días a temperatura ambiente. El refrigerarlos hará la maduración lenta y la piel se tornará oscura.
- Congele los plátanos para usar en licuados y para hornear.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near fresh berries.

Poner cerca de las bayas frescas.

Place near fresh berries.

Poner cerca de las bayas frescas.

Como seleccionar y almacenar...

las bayas berries

- Compre bayas de color brillante que no muestren señas de moho o manchas de jugo en la caja.
- Las bayas delicadas como las frambuesas, las moras y las fresas se mantienen mejor si se esparcen en una sola capa en un plato o recipiente en el refrigerador. Lávelas al momento de usar o comer.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las bayas berries

- Compre bayas de color brillante que no muestren señas de moho o manchas de jugo en la caja.
- Las bayas delicadas como las frambuesas, las moras y las fresas se mantienen mejor si se esparcen en una sola capa en un plato o recipiente en el refrigerador. Lávelas al momento de usar o comer.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near oranges, lemons, limes or other citrus fruits.

Poner cerca de las naranjas, limones u otros frutos cítricos.

Place near oranges, lemons, limes or other citrus fruits.

Poner cerca de las naranjas, limones u otros frutos cítricos.

Como seleccionar y almacenar...

las frutas cítricas – naranjas, limones, limón verde

- Compre frutas de buen color, brillantes, que se sientan firmes y pesadas para su tamaño .
- Almacene en la parte más fría del refrigerador.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las frutas cítricas – naranjas, limones, limón verde

- Compre frutas de buen color, brillantes, que se sientan firmes y pesadas para su tamaño .
- Almacene en la parte más fría del refrigerador.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near lettuce or other leafy greens.

Poner cerca de las lechugas u hojas verdes.

Place near lettuce or other leafy greens.

Poner cerca de las lechugas u hojas verdes.

Como seleccionar y almacenar...

las lechugas, hojas verdes

- Compre lechuga de hojas crujientes sin color café en las orillas, sin manchas descoloridas o daño de insectos.
- Almacene sin lavar en bolsas de plástico en el refrigerador.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las lechugas, hojas verdes

- Compre lechuga de hojas crujientes sin color café en las orillas, sin manchas descoloridas o daño de insectos.
- Almacene sin lavar en bolsas de plástico en el refrigerador.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near any type of melon.

Poner cerca de cualquier tipo de melón.

Place near any type of melon.

Poner cerca de cualquier tipo de melón.

Como seleccionar y almacenar...

los melones

- Compre melones que tengan un olor dulce, y una ligera hendidura donde se cortó el tallo, que no estén mallugados o con manchas blandas.
- Almacénelos en el refrigerador, y cuando los necesite lávelos bien con agua corriente antes de cortar.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

los melones

- Compre melones que tengan un olor dulce, y una ligera hendidura donde se cortó el tallo, que no estén mallugados o con manchas blandas.
- Almacénelos en el refrigerador, y cuando los necesite lávelos bien con agua corriente antes de cortar.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near onions.

Poner cerca de las cebollas.

Place near onions.

Poner cerca de las cebollas.

Como seleccionar y almacenar...

las cebollas

- Compre cebollas firmes, con piel seca similar al papel y que no tengan muestras de brotes.
- Almacene a temperatura ambiente en una bolsa de maya o en un cajón abierto o canasta separado de otras frutas y vegetales.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las cebollas

- Compre cebollas firmes, con piel seca similar al papel y que no tengan muestras de brotes.
- Almacene a temperatura ambiente en una bolsa de maya o en un cajón abierto o canasta separado de otras frutas y vegetales.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near potatoes.

Poner cerca de las papas.

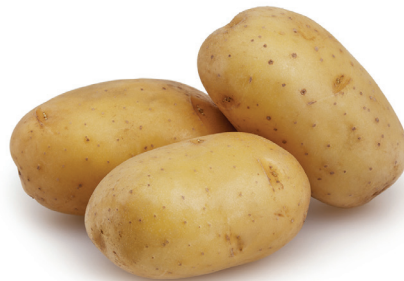
Place near potatoes.

Poner cerca de las papas.

Como seleccionar y almacenar...

las papas

- Compre papas firmes sin señales de brotes o tintes verdes.
- Almacene a temperatura ambiente lejos de la luz.

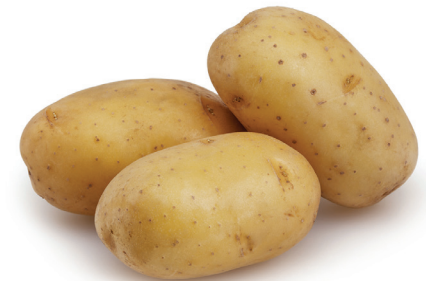


UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

las papas

- Compre papas firmes sin señales de brotes o tintes verdes.
- Almacene a temperatura ambiente lejos de la luz.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Large shelf talker signs: For best results, print these cards on heavyweight paper, such as card stock. Cut out each card along the dashed black lines, and fold along dashed gray line. Score them to make them easier to fold, and laminate them so they will last longer. Scoring and lamination can be done at most copy centers.

Place near fresh tomatoes.

Poner cerca de los tomates frescos.

Place near fresh tomatoes.

Poner cerca de los tomates frescos.

Como seleccionar y almacenar...

Los tomates

- Compre tomates con la piel firme, brillante, de color vivo.
- Almacene a temperatura ambiente lejos de la luz directa del sol.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Como seleccionar y almacenar...

Los tomates

- Compre tomates con la piel firme, brillante, de color vivo.
- Almacene a temperatura ambiente lejos de la luz directa del sol.



UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION