















































































































# Guía de Recursos de Alimentos Saludables


 = Buena selección disponible  
(puede que no sea tan fresco/o con tanta variedad)

 = Muy buena selección disponible


		Acepta WIC	Acepta Tarjeta Bridge/ EBT	Lacteos	Productos Secos	Carnes	Frutas y Vegetales
1	<b>Aladdin's Market</b> 3188 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108 (734) 971-2150						
2	<b>Bombay Grocers</b> 3022 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108 (734) 971-7707						
3	<b>Coleman's Farm Market</b> (Abierto de abril hasta octubre.) 5415 W. Michigan Ave., Ypsilanti, MI 48197 (734) 434-5001						
4	<b>Coleman's Farm Market</b> (Abierto de abril hasta octubre.) 910 Ridge Rd., Ypsilanti, MI 48198 (734) 483-1783						
5	<b>Dos Hermanos</b> 410 W. Michigan Ave., Ypsilanti, MI 48197 (734) 487-8839						
6	<b>Euro Market</b> 3108 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108 (734) 975-4326						
7	<b>Galleria Asian Market</b> 3111 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108 (734) 975-8900						
8	<b>Golam Produce Market</b> 3033 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108 (734) 973-8486						
9	<b>Goodies Produce</b> 3186 Packard Rd., Ann Arbor, MI 48108		pendiente				
10	<b>Hua Xing Asia Market</b> 2867 Washtenaw Ave., Ypsilanti, MI 48197 (734) 528-3388						
11	<b>Hyundai Asian Market</b> 3893 Platt Rd., Ann Arbor, MI 48103 (734) 929-6519						
12	<b>Kroger - Carpenter</b> 3200 Carpenter Rd., Ypsilanti, MI 48197 (734) 971-7148						
13	<b>Kroger - West Michigan</b> 1771 E. Michigan Ave., Ypsilanti, MI 48198 (734) 482-9342						
14	<b>Kroger - Whittaker</b> 2010 Whittaker Rd., Ypsilanti, MI 48197 (734) 547-1790						
15	<b>La Espiga Dorada Market</b> 161 Ecorse Rd., Ypsilanti, MI 48198 (734) 482-7807						
16	<b>Makielski Berry Farm</b> (Abierto de julio hasta octubre) 7130 Platt Rd., Ypsilanti, MI 48197 734-572-0060						
17	<b>Meijer</b> 3825 Carpenter Rd., Ypsilanti, MI 48197 (734) 973-1200						
18	<b>Plaza Tapatia</b> 2845 W. Michigan Ave., Ypsilanti, MI 48198 (734) 484-4448						
19	<b>Rose Market</b> 2243 Ellsworth Rd., Ypsilanti, MI 48197 (734) 434-5530						
20	<b>Sahara Market &amp; Grill</b> 2447 Ellsworth, Ypsilanti, MI 48197 (734) 528-3800						
21	<b>Von Supermarket</b> 1571 Holmes St., Ypsilanti, MI 48198 (734) 482-0200						
22	<b>Yogi Grocery</b> 4015 Carpenter Rd., Ypsilanti, MI 48197 (734) 677-1688						
23	<b>Ypsilanti Food Co-op</b> 312 N. River St., Ypsilanti, MI 48198 (734) 483-1520						
24	<b>Z Z's Produce</b> 4092 Packard St., Ann Arbor, MI 48108 (734) 821-0387						


## Consejos Para Hacer Buenas Compras


 **Elija congelado antes de enlatado.** Frutas y vegetales congelados pueden ser almacenados por meses en el congelador. Están listos para usarse y añadir a cualquier platillo. Alimentos congelados suelen tener menos sodio (sal) o azúcar que los enlatados. Pero frutas y vegetales enlatados es mejor a no tener ninguno! Busque etiquetas que digan “no sal añadida” o “baja” o “sodio reducido.” Seleccione frutas empacadas en jugo o almíbar liviano. Evite almíbar pesado.


 **Escoja agua o jugos de 100%.** Bebidas de jugo tienen mucha azúcar y calorías y poca nutrición. ¡En vez disfrute agua! O pruebe jugos de 100% concentrado congelados, que son mas baratos e igual de saludables como jugos de 100% embotellado.

 **Compre marcas de tiendas.** Muchas veces son más baratas y tienen buen sabor al igual.

 **Evite lo embasado individualmente.** Productos embasados individualmente son más caros. El comprar alimentos a granel o en envases más grandes le puede ahorrar dinero, siempre y cuando sean consumidos antes que se echen a perder.

 **Lea las etiquetas de nutrición.** Valores nutritivos en los envases se muestran en “por cada porción,” pero la mayoría de los envases contienen varias porciones. Por ejemplo, Usted tiene que doblar el total de cantidad de azúcar, grasa, calorías y sal si tiene dos porciones.

 **¡Haga una lista y cumpla con ella!** El planear de antemano le ayuda a escoger alimentos más saludables en la tienda.

 **Fíjese en las promociones/cupones semanales.** Cupones y promociones le ahorran dinero, pero solamente si se comen los alimentos. Evite alimentos baratos pero no saludables, si es posible.

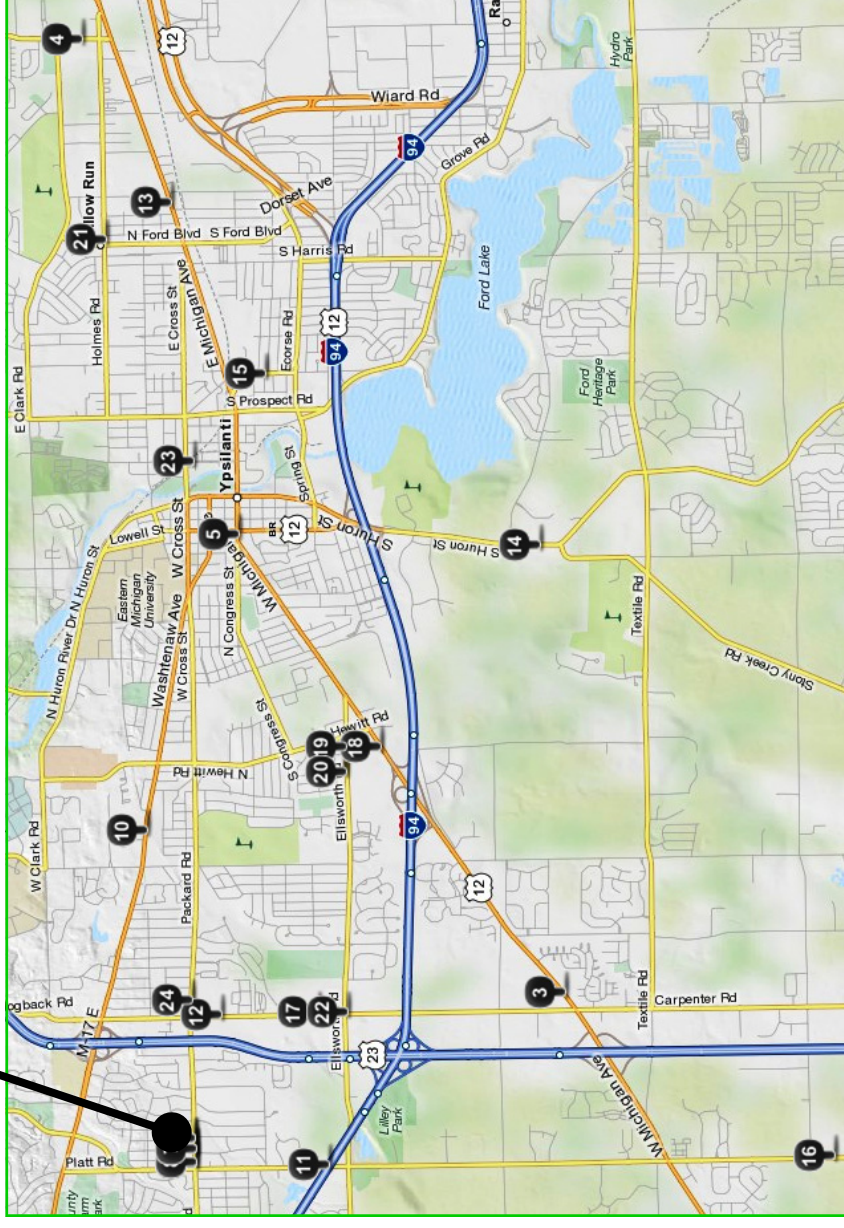
# Guía de Recursos de Alimentos Saludables Area de Ypsilanti



.....  
**PRESCRIPTION**  
*for* **HEALTH**

**Salud Pública del Condado de Washtenaw**  
(734) 544-6700  
<http://publichealth.ewashtenaw.org>

1, 2, 6, 7, 8, 9



## ¡Mapa de tiendas que venden alimentos saludables!

Los números en este mapa concuerdan con la lista de tiendas al otro lado. Utilice esta guía para encontrar lugares donde puede comprar alimentos saludables cerca de Usted!