Healthy Foods for Active Living

USDA FOODS

HEALTHY CHOICES
AMERICAN GROWN

Arizona Commodity Supplemental Food Program
(CSFP/Food Plus)

CSFP, also called Food Plus, provides a box of healthy foods specially selected to assist low-income adults over age 60 stay in the best health.

CSFP is offered in Cochise, Coconino, Gila, La Paz, Maricopa, Mohave, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yavapai and Yuma counties.

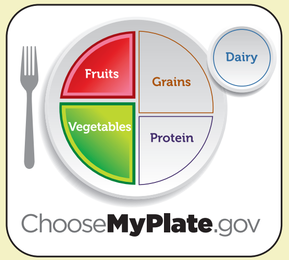
Arizona Department of Health Services

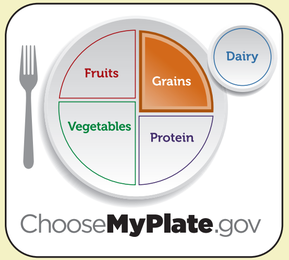
For more information, call 1-800-252-5942 or visit www.azdhs.gov and search for CSFP.

Make Half Your Plate Fruits and Vegetables

CSFP canned fruits like **applesauce, mixed fruit, peaches and pears** are packed in unsweetened fruit juice or light syrup. Canned fruits are a great dessert or snack and it is safe to eat them without cooking; they can be served chilled or at room temperature.

CSFP canned vegetables like **green beans, corn, peas, spinach and sweet potatoes** are low in sodium. Canned products are fully cooked, so it is safe to eat them without cooking. If heated, serve right away or refrigerate leftovers in a container not made from metal.



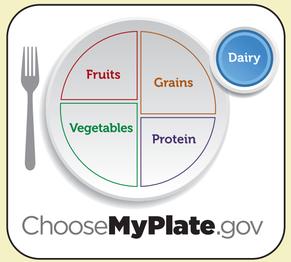


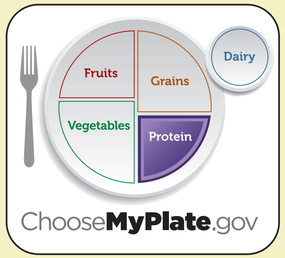
Whole Grains Make a Difference

CSFP whole grain pasta and many **CSFP cereals** include whole grains, which help keep your heart healthy, are good for digestion and help you stay at a healthy weight. **CSFP pasta, rice and cereals** have added vitamins and minerals. **CSFP cereals** like **Corn Flakes, Corn and Rice Biscuits, Oat Circles and Rice Crisps** do not have added sugars.

Strong Bodies Need Strong Bones

CSFP 1% UHT Milk and **CSFP Non-Fat Dry Milk** can be used anywhere fresh milk is called for, such as soups, sauces, casseroles and desserts. Serve **CSFP 1% UHT Milk** or **CSFP Non-Fat Dry Milk** at meals and snacks. They are packed with vitamins, minerals and protein for strong, healthy bones.





Visit **www.ChooseMyPlate.gov** to get your personalized nutrition and physical activity plan. You can also get tips and support to help you make healthier choices and plan ahead.

Choose Healthy Proteins

CSFP foods like **canned beef, beef stew, chili, canned chicken, peanut butter and tuna** all provide protein and many other nutrients. Proteins function as building blocks for bones, muscles, cartilage, skin and blood. Because **CSFP Great Northern beans, kidney beans, and pinto beans** are so high in nutrients, eating beans is recommended for everyone, including people who also eat meat, poultry and fish regularly.

Find healthy recipes for CSFP Foods at www.eatwellbewell.org.

The U.S. Department of Agriculture prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal, and where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866)632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202)690-7442 or email at program.intake@usda.gov. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Alimentos Sanos para una Vida Activa

USDA FOODS

HEALTHY CHOICES
AMERICAN GROWN

Programa Suplementario de Alimentos Básicos de Arizona
(CSFP/Food Plus)

CSFP, llamado también Food Plus, ofrece una caja de alimentos saludables escogidos especialmente para ayudar a los adultos de bajos ingresos mayores de 60 años a mantener una buena salud.

CSFP se ofrece en los Condados Cochise, Coconino, Gila, La Paz, Maricopa, Mohave, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yavapai y Yuma.

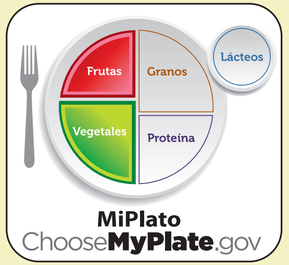
Arizona Department of Health Services

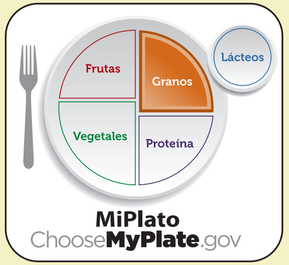
Para más información, llame al 1-800-252-5942 o visite www.azdhs.gov y busque CSFP.

Que la mitad de su plato sean frutas y verduras

Las **frutas enlatadas de CSFP** como **el puré de manzana, frutas mixtas, duraznos y peras** se envasan en jugo de frutas sin azúcar o almíbar ligero. Las frutas enlatadas son un buen postre o bocadillo y es seguro comerlas sin cocinarlas; se pueden servir frías o a temperatura ambiente.

Las verduras enlatadas de CSFP como **ejotes, maíz, chícharos, espinacas y camotes** son bajos en sodio. Los productos enlatados están bien cocinados, así que es seguro comerlos sin cocinar. Si los calienta, sírvalos de inmediato o refrigere el sobrante en un envase que no sea de metal.



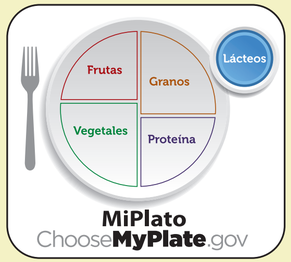


Los granos integrales marcan la diferencia

La pasta de grano integral de CSFP y muchos **cereales de CSFP** incluyen granos integrales, que le ayudan a mantener su corazón sano, son buenos para la digestión y le ayudan a mantener un peso saludable. La **pasta, arroz y cereales CSFP,** tienen vitaminas y minerales agregados. **CSFP cereales** como **Corn Flakes, Corn y Rice Biscuits, Oat Circles y Rice Crisps** no tienen azúcar agregada.

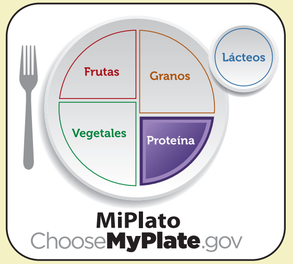
Un cuerpo fuerte necesita huesos fuertes

La leche UHT 1% y la leche en polvo sin grasa de CSFP se pueden usar en lugar de leche fresca, como en sopas, salsas, platillos y postres. Sirva **leche UHT 1% y leche en polvo sin grasa de CSFP** en comidas y bocadillos. Tienen muchas vitaminas, minerales y proteínas para huesos fuertes y sanos.



Elija proteínas saludables

Los alimentos de CSFP como carne, caldos de carne, chile, pollo, crema de cacahuate y atún enlatados proporcionan proteínas y muchos otros nutrientes. Las proteínas funcionan como bloques de construcción para los huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Debido a que los frijoles **Great Northern, kidney y pinto** de **CSFP** son tan altos en nutrientes, se recomienda comer frijoles a todos, incluyendo a gente que come carne, pollo y pescado regularmente.



Visite **www.ChooseMyPlate.gov** para obtener su plan de nutrición y de actividad física personalizado. También puede recibir consejos y apoyo para que haga elecciones más saludables y hacer planes con tiempo.

Busque recetas saludables para alimentos de CSFP en www.comesanovivemejor.org

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866)632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202)690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.