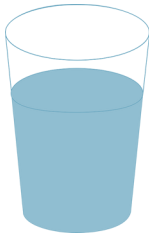


# LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## 1 ELIGA AGUA



Las bebidas endulzadas con azúcar contienen muchas calorías y pocos nutrientes.

## 2 LEER ETIQUETAS

Limite los alimentos con alto contenido de grasa saturada, azúcar y sodio.

### Datos de Nutrición

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 12 raciones por envase          |            |
| Tamaño por ración               | 1/2 taza   |
| Cantidad por ración             |            |
| <b>Calorías</b>                 | <b>130</b> |
| <small>% Valor Diario*</small>  |            |
| Grasa Total 4.5g                | 6%         |
| Grasa Saturada 0.5g             | 3%         |
| Grasa Trans 0g                  |            |
| Colesterol 0mg                  | 0%         |
| Sodio 370mg                     | 16%        |
| Carbohidrato Total 18g          | 7%         |
| Fibra Dietética 5g              | 18%        |
| Los azúcares totales 2g         |            |
| Incluye 0g de azúcares añadidos | 0%         |
| <b>Proteínas 5g</b>             |            |
| Vitamina D 0mcg                 | 0%         |
| Calcio 26mg                     | 2%         |
| Hierro 1mg                      | 6%         |
| Potasio 352mg                   | 8%         |

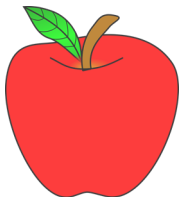
\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 al día se utiliza para el asesoramiento de nutrición general.

## 3 HAGA LA MITAD DE SUS GRANOS ENTEROS

Busque los granos integrales enumerados en primer o segundo lugar en la lista de ingredientes.



## 4 ELIGA FRUTAS ENTERAS



Fresca, congelada, seca o enlatada en 100% de jugo natural. Disfrute con comidas, bocadillos o postres.

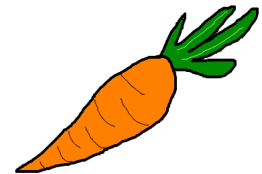
## 5 MEZCLE SU PROTEÍNA



Incluir pescado, mariscos, frijoles, chícharos, nueces, semillas, huevos y carnes magras.

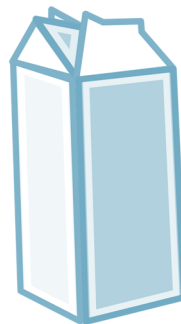
## 6 VARÍE SUS VEGETALES

Elija una variedad de vegetales de colores surtidos preparados al vapor, salteados, rostizados o crudos.



HAGA LA MITAD DE SU PLATO DE FRUTAS Y VERDURAS.

8 ELIJA LÁCTEOS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA PARA REDUCIR LA GRASA SATURADA.



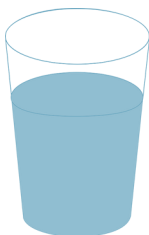
9 COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS PARA OBTENER LOS NUTRIENTES Y CALORÍAS NECESARIOS.



10 USE UN PLATO MÁS PEQUEÑO PARA CONTROLAR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN. TÓMESE SU TIEMPO PARA DISFRUTAR DE COMIDAS MÁS PEQUEÑAS.

# TOP 10 HEALTHY EATING TIPS

## 1 CHOOSE WATER



Sugar-sweetened drinks contain a lot of calories and have few nutrients.

## 2 READ LABELS

Limit items high in saturated fat, sugar, and sodium.

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 8 servings per container      |                     |
| Serving size                  | 2/3 cup (55g)       |
| <b>Amount per serving</b>     | <b>Calories 230</b> |
|                               | % Daily Value*      |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>16%</b>          |
| Saturated Fat 1g              | <b>2%</b>           |
| Trans Fat 0g                  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>           |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b>          |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>          |
| Total Sugars 12g              |                     |
| Includes 10g Added Sugars     | <b>20%</b>          |
| <b>Protein</b> 5g             |                     |
| Vitamin D 2mcg                | 10%                 |
| Calcium 260mg                 | 20%                 |
| Iron 8mg                      | 45%                 |
| Potassium 235mg               | 6%                  |

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. A 2,000-calorie diet is used for general nutrition advice.

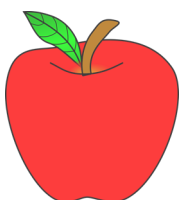
## 3 MAKE HALF YOUR GRAINS WHOLE

Look for whole grains listed first or second on ingredient list.



## 4 CHOOSE WHOLE FRUITS

Fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy with meals, snacks, or dessert.



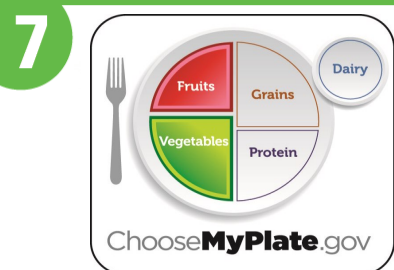
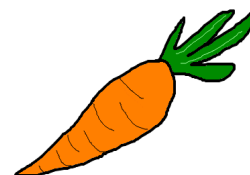
## 5 MIX UP YOUR PROTEIN

To include fish, seafood, beans, peas, nuts, seeds, eggs, and lean meats.



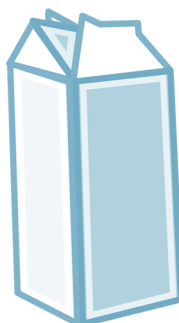
## 6 VARY YOUR VEGGIES

Choose a variety of colorful vegetables prepared by steaming, sautéing, roasting, or raw.



MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS & VEGGIES

8 CHOOSE LOW-FAT OR FAT-FREE DAIRY TO REDUCE SATURATED FAT.



9 EAT A VARIETY OF FOODS TO GET THE NUTRIENTS AND CALORIES NEEDED.



10 USE A SMALLER PLATE TO CONTROL PORTION SIZE. TAKE TIME TO ENJOY SMALLER MEALS.