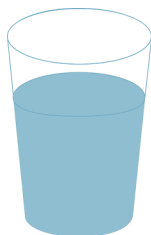


TOP 10 HEALTHY EATING TIPS

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)	
Amount per serving	
Calories	230
<hr/>	
Total Fat 6g	10% % Daily Value*
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 5g	
<hr/>	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

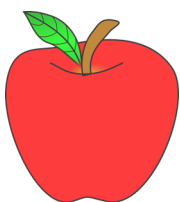
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. A 2,000-calorie diet is used as a general nutrition advice.

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.

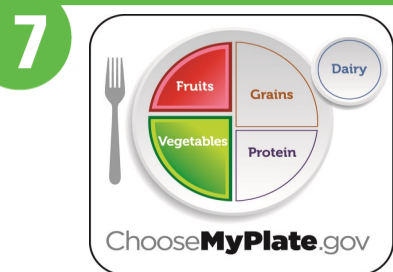
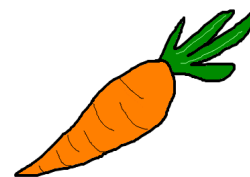
5 MIX UP YOUR PROTEIN



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

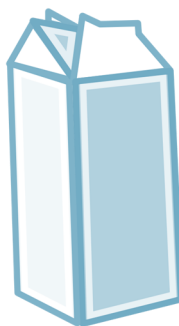
6 VARY YOUR VEGGIES

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.



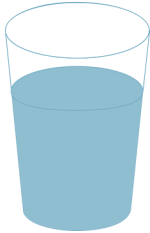
EAT A VARIETY OF FOODS TO GET THE NUTRIENTS AND CALORIES NEEDED.



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

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	% Valor Diario*
Calorías	130
<hr/>	
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%
Proteínas 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 352mg	8%

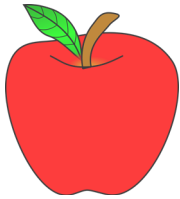
*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

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.

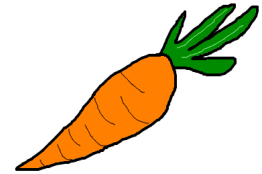
5 MEZCLE SU PROTEÍNA



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

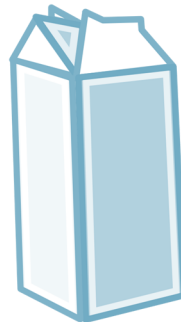
6 VARÍE SUS VEGETALES

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.