

front

# los pasos hacia un plato saludable

Siga estos pasos para crear comidas saludables que disfrutarán usted y su familia.



## 1. Para hacer que la mitad de su plato sean frutas y verduras.

- Incluya frutas y verduras en formas variadas en su plato: mezcladas en las comidas, agregándolas a sándwiches o tacos, como guarnición, como acompañamiento en su plato y/o comiéndolas al finalizar la comida.
- Coma una variedad de frutas y verduras coloridas.

## 2. Haga que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.

- Lea la etiqueta y elija panes, tortillas, cereales, arroz y pastas 100% integrales.

## 3. Beba leche descremada o semidescremada (1%).

- Elija leche y yogurt descremados o semidescremados para adultos y niños mayores de 2 años.
- En las comidas beba un vaso de leche o disfrute de un yogurt.

## 4. Coma alimentos con proteínas en variedad.

- Coma carnes y aves magros. Use frijoles y chícharos (arvejas) cocidos y secos en comidas variadas.
- Prepare comidas con frutos de mar al menos dos veces por semana.

Tómese el tiempo para disfrutar la comida.



© Nutrition Matters, Inc.

back

# comience hoy a dar pequeños pasos hacia un mañana más saludable

## Equilibre sus Calorías

- Disfrute sus comidas, pero coma menos.
- Evite porciones demasiado grandes.

## Qué alimentos Comer Más

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Haga que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.
- Beba leche descremada o semidescremada (1%).

## Qué alimentos Comer Menos

- Compre el sodio en alimentos como sopas, pan y alimentos en caja, en lata y congelados; elija los alimentos con menor cantidad de sodio.
- Beba agua en lugar de alimentos azucarados.
- Coma menos alimentos con niveles altos de grasas sólidas y azúcar agregado.

## Sea Activo a su Manera

- Encuentre actividades que le guste hacer: andar en bicicleta, jugar al fútbol, nadar, bailar, jugar con una bola, jugar a las escondidas, caminar por la ciudad, por los parques o por senderos naturales.
- Esté activo con sus hijos: si usted se divierte estando activo, ¡ellos también querrán jugar!

## Cree Momentos Familiares con las comidas

- Ofrezca 3 comidas a la misma hora cada día.
- Evite picotear o comer bocadillos todo el día.
- Piense antes de comer: no tome comida si se siente estresado, aburrido o triste. Encuentre otras formas de manejar sus sentimientos: salga a caminar, busque un ambiente tranquilo, hable con amigos y familia.

## Dando pasos pequeños se puede alcanzar una buena salud

y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, sobrepeso y obesidad, tanto para usted como para su familia.



Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

WI Dept. of Health Services, Div. of Public Health, P-00289S (10/11)