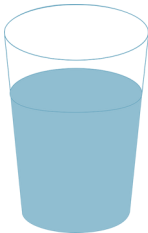


LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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	
Calorías	130
<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%
Proteínas 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 352mg	8%

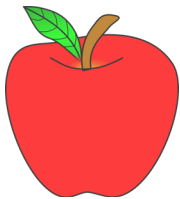
*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 al día se utiliza para el asesoramiento de nutrición general.

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.

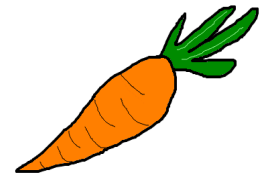
5 MEZCLE SU PROTEÍNA



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

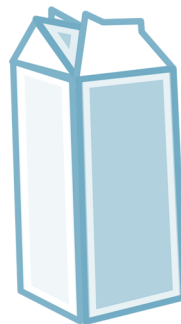
6 VARÍE SUS VEGETALES

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.