

# ELIJA LOS ALIMENTOS QUE MEJOR NUTREN SU ORGANISMO

## Busca las señales!

O pídenos que le ayudemos a encontrar opciones saludables aquí!

### Elija el Grano Integral

USQUE 100% GRANO INTEGRAL EN LA ETIQUETA Y COMO EL PRIMER INGREDIENTE.

### Elija Vegetales

SELECCIONE LAS OPCIONES SIN SAL O SALSA AÑADIDA.

Los vegetales pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

### Elija Frutas

SELECCIONE OPCIONES SIN AZÚCAR AÑADIDO.

Las frutas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

### Elija carnes Magras

¡EL POLLO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN!

El pollo es rico en proteínas y vitamina B y bajo en grasas saturadas.

### Elija Lácteos Bajos en Grasa

BUSQUE LECHE DESCREMADA O 1% DE GRASA, YOGURT O QUESO COTTAGE.

Productos lácteos bajos en grasa ofrecen la misma cantidad de calcio y vitamina D por porción que la leche entera con menos grasa.

**N**

Material de salud basado en evidencia

**N**

Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.