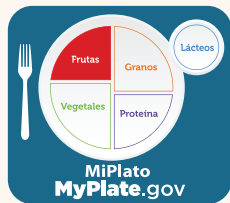


Elija Frutas



SELECCIONE OPCIONES SIN AZÚCAR AÑADIDA.

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



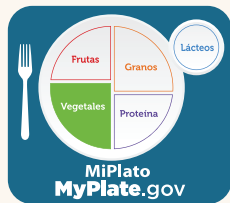
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

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.

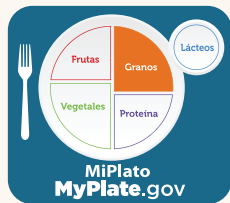


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija el Grano Integral

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

Los granos integrales son una buena fuente de fibra, lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame, y la diabetes tipo 2.



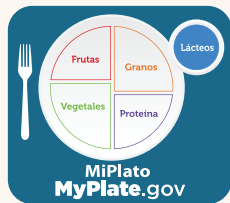
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

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.



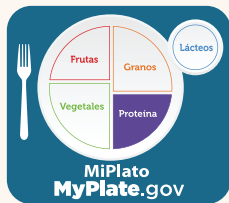
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Carne Baja en Grasa



BUSQUE 90% O MÁS DE CARNE.

La carne de res magra es una excelente fuente de proteínas, hierro, zinc y vitamina B, y también reduce su consumo de grasas saturadas y colesterol.

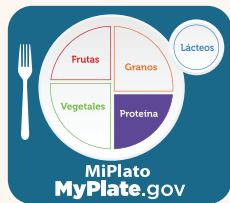


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Carnes Magras

¡EL POLLO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN!

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

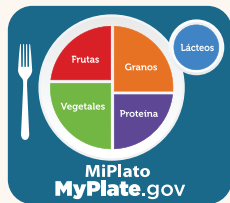


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Agua

SACIE SU SED.

Elija agua sin azúcares añadidos,
sabores o calorías.

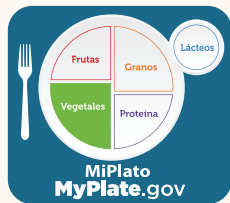


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Vegetales



Frescos, congelados o enlatados...
todos son una buena opción cuando
elige opciones sin salsa añadida.

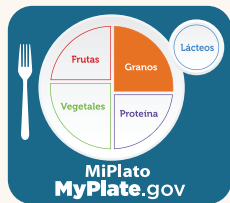


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Granos Integrales



Los granos integrales deben aparecer como el primer ingrediente en panes, cereales, tortillas, arroz y pasta.

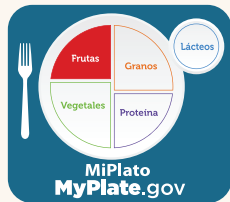


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Frutas



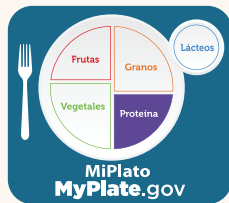
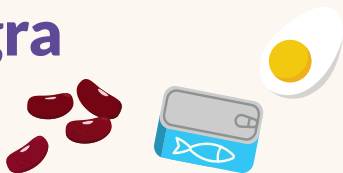
Frescas, congeladas o enlatadas...
todas son una buena opción cuando
elige opciones sin azúcares añadidos.



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Proteína Magra

Busque carne magra, pescado fresco, pescado enlatado en agua, huevos, frijoles secos, nueces y semillas.

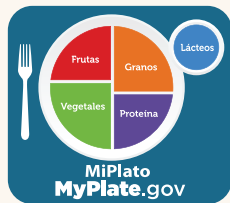


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Agua



Elija agua sin azúcares añadidos,
sabores o calorías.

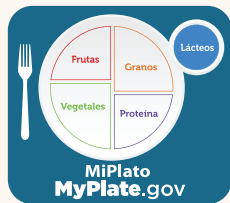


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

Elija Lácteos Bajos en Grasa



Busque leche descremada o 1%, queso bajo en grasa o yogur.



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.