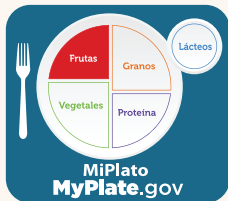


# Elija Frutas



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.



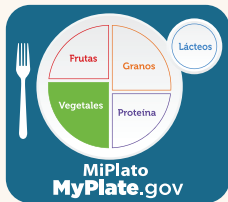
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# 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.

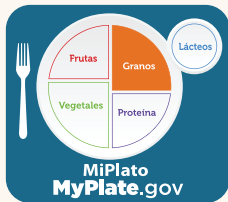


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# 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.



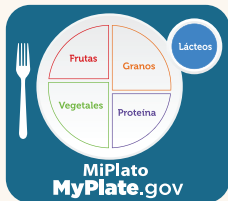
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# 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.



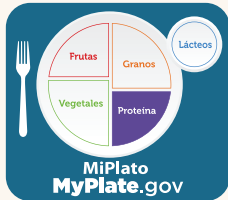
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# 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.

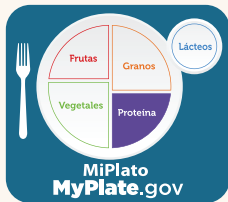


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# Elija Carnes Magras

¡EL POLLO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN!

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

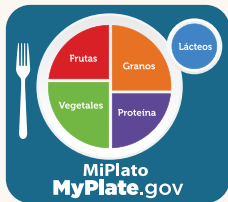


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# Elija Agua

SACIE SU SED.

Elija agua sin azúcares añadidos,  
sabores o calorías.

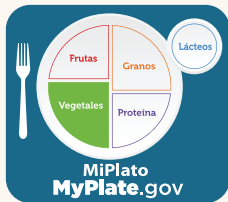


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# Elija Vegetales



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

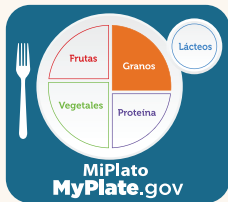


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.



# Elija Granos Integrales

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

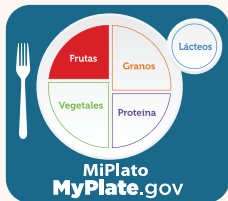


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# Elija Frutas



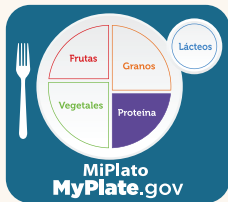
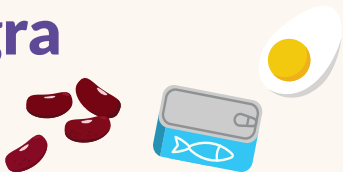
Frescas, congeladas o enlatadas...  
todas son una buena opción cuando  
elige opciones sin azúcares añadidos.



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.

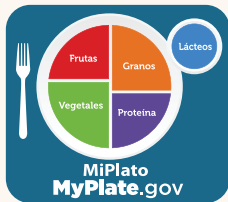


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# Elija Agua



Elija agua sin azúcares añadidos,  
sabores o calorías.

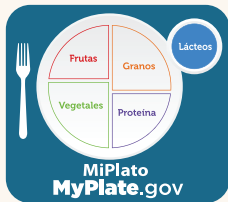


Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.

# 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.