Cuando va de compras

Escoja:

Verduras para comidas y bocadillos

- ❑ Muchas verduras verdes oscuras
- ❑ Verduras de varios otros colores

Frutas para comidas y bocadillos

- ❑ Fruta fresca y fruta seca

Granos Enteros (integrales)

- ❑ Panes integrales, torillas de maiz, arroz marrón (*brown rice* en inglés), avena

Cereal

- ❑ Contiene no más de 5 gramos de azucar en cada porcion, y que contiene por los menos 5 gramos de fibra en cada porcion

Proteína saludables

- ❑ Fish, beans, lentils, nuts and seeds
- ❑ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa

100 %Juice

Cuando va de compras

Escoja:

Verduras para comidas y bocadillos

- ❑ Muchas verduras verdes oscuras
- ❑ Verduras de varios otros colores

Frutas para comidas y bocadillos

- ❑ Fruta fresca y fruta seca

Granos Enteros (integrales)

- ❑ Panes integrales, torillas de maiz, arroz marrón (*brown rice* en inglés), avena

Cereal

- ❑ Contiene no más de 5 gramos de azucar en cada porcion, y que contiene por los menos 5 gramos de fibra en cada porcion

Proteína saludables

- ❑ Fish, beans, lentils, nuts and seeds
- ❑ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa

100 %Juice

Cuando va de compras

Escoja:

Verduras para comidas y bocadillos

- ❑ Muchas verduras verdes oscuras
- ❑ Verduras de varios otros colores

Frutas para comidas y bocadillos

- ❑ Fruta fresca y fruta seca

Granos Enteros (integrales)

- ❑ Panes integrales, torillas de maiz, arroz marrón (*brown rice* en inglés), avena

Cereal

- ❑ Contiene no más de 5 gramos de azucar en cada porcion, y que contiene por los menos 5 gramos de fibra en cada porcion

Proteína saludables

- ❑ Fish, beans, lentils, nuts and seeds
- ❑ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa

100 %Juice

Cuando va de compras

Escoja:

Verduras para comidas y bocadillos

- ❑ Muchas verduras verdes oscuras
- ❑ Verduras de varios otros colores

Frutas para comidas y bocadillos

- ❑ Fruta fresca y fruta seca

Granos Enteros (integrales)

- ❑ Panes integrales, torillas de maiz, arroz marrón (*brown rice* en inglés), avena

Cereal

- ❑ Contiene no más de 5 gramos de azucar en cada porcion, y que contiene por los menos 5 gramos de fibra en cada porcion

Proteína saludables

- ❑ Fish, beans, lentils, nuts and seeds
- ❑ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa

100 %Juice

Cuando va de compras

Evite las comidas que nos hacen daño:

- ❑ Comida que tiene aceite hidrogenado (en inglés “hydrogenated” o “partially hydrogenated”)
- ❑ Comida que tiene “trans fats”
- ❑ Comida que tiene “high fructose corn syrup”
- ❑ Comidas que tienen una larga lista de ingredientes
- ❑ Comidas preparadas en cajas o paquetes
- ❑ Sodas, dulces, papitas y otros “chips”
- ❑ Jugo que no es 100%
- ❑ Salchichas, carne procesada, carne de res, carne de puerco

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.

Cuando va de compras

Evite las comidas que nos hacen daño:

- ❑ Comida que tiene aceite hidrogenado (en inglés “hydrogenated” o “partially hydrogenated”)
- ❑ Comida que tiene “trans fats”
- ❑ Comida que tiene “high fructose corn syrup”
- ❑ Comidas que tienen una larga lista de ingredientes
- ❑ Comidas preparadas en cajas o paquetes
- ❑ Sodas, dulces, papitas y otros “chips”
- ❑ Jugo que no es 100%
- ❑ Salchichas, carne procesada, carne de res, carne de puerco

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.

Cuando va de compras

Evite las comidas que nos hacen daño:

- ❑ Comida que tiene aceite hidrogenado (en inglés “hydrogenated” o “partially hydrogenated”)
- ❑ Comida que tiene “trans fats”
- ❑ Comida que tiene “high fructose corn syrup”
- ❑ Comidas que tienen una larga lista de ingredientes
- ❑ Comidas preparadas en cajas o paquetes
- ❑ Sodas, dulces, papitas y otros “chips”
- ❑ Jugo que no es 100%
- ❑ Salchichas, carne procesada, carne de res, carne de puerco

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.

Cuando va de compras

Evite las comidas que nos hacen daño:

- ❑ Comida que tiene aceite hidrogenado (en inglés “hydrogenated” o “partially hydrogenated”)
- ❑ Comida que tiene “trans fats”
- ❑ Comida que tiene “high fructose corn syrup”
- ❑ Comidas que tienen una larga lista de ingredientes
- ❑ Comidas preparadas en cajas o paquetes
- ❑ Sodas, dulces, papitas y otros “chips”
- ❑ Jugo que no es 100%
- ❑ Salchichas, carne procesada, carne de res, carne de puerco

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.