### **Cuando va de compras** Cuando va de compras Escoja: Escoja: Verduras para comidas y Verduras para comidas y bocadillos bocadillos ■ Muchas verduras verdes oscuras. ■ Muchas verduras verdes oscuras ☐ Verduras de varios otros colores ☐ Verduras de varios otros colores Frutas para comidas y bocadillos Frutas para comidas y bocadillos ☐ Fruta fresca y fruta seca ☐ Fruta fresca y fruta seca **Granos Enteros (integrales) Granos Enteros (integrales)** ☐ Panes integrales, torillas de maiz, arroz ☐ Panes integrales, torillas de maiz, arroz marrón (brown rice en inglés), avena marrón (brown rice en inglés), avena Cereal Cereal ☐ Contiene no más de 5 gramos de ☐ Contiene no más de 5 gramos de azucar en cada porcion, y que contiene azucar en cada porcion, y que contiene por los menos 5 gramos de fibra en por los menos 5 gramos de fibra en cada porcion cada porcion Proteína saludables Proteína saludables ☐ Fish, beans, lentils, nuts and seeds ☐ Fish, beans, lentils, nuts and seeds ☐ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa ☐ Leche, yogurt sin grasa o baja en grasa 100 %Juice 100 %Juice **Cuando va de compras Cuando va de compras** Escoja: Escoja: Verduras para comidas y Verduras para comidas y bocadillos bocadillos ☐ Muchas verduras verdes oscuras ■ Muchas verduras verdes oscuras ☐ Verduras de varios otros colores ☐ Verduras de varios otros colores

# 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

## 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



- ☐ 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.

