

# 5 pequeños cambios para una **MEJOR SALUD**



## Elección **saludable**



1

### Llene la mitad del plato con frutas y verduras

Las frutas y verduras son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra. La fibra ayuda a mantenerse lleno y satisfecho.

#### **OPCIONES DELICIOSAS**

- Frutas o verduras enteras
- Jugos 100% de frutas o verduras
- Frutas o verduras desecadas
- Frutas o verduras enlatadas
- Frijoles y chícharos
- Bayas
- Melones

#### **OPCIONES DELICIOSAS**

- Productos de trigo integral
- Arroz integral
- Palomitas de maíz
- Papilla de avena
- Trigo burgol
- Quinoa

### Reemplace la mitad de los granos por granos integrales

Los cereales son una gran fuente de carbohidratos, la fuente de energía preferida de nuestro cuerpo. También aportan vitaminas y minerales. Los cereales integrales son más nutritivos que los refinados.

2



3

### Pasarse a lácteos bajos en grasas y sin grasas

El calcio fortalece los huesos y los dientes. Los lácteos son una gran fuente de calcio.

#### **OPCIONES DELICIOSAS**

- Leche sin grasa o baja en grasa
- Yogur sin grasa o bajo en grasa
- Queso cottage reducido en grasas
- Quesos duros reducidos en grasa
- Leche de soja enriquecida con calcio
- Postres lácteos reducidos en grasa



**OPCIONES DELICIOSAS**

- Carne de res magra
- Aves de corral
- Pescado
- Huevos
- Frutos secos y semillas
- Frijoles y legumbres

# Varíe su rutina de proteínas

Las proteínas mantienen las células fuertes y saludables. Es importante obtener las proteínas tanto de fuentes vegetales como animales.

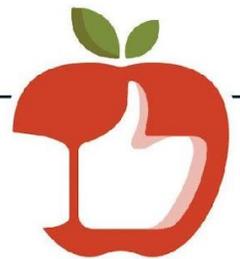


# Compare las grasas saturadas, el sodio y los azúcares agregados presentes en sus alimentos y bebidas

Lea la etiqueta de información nutricional para encontrar productos con menos sodio y grasas saturadas. Vea la lista de ingredientes para encontrar opciones con menos azúcares agregados. Reduzca las bebidas de frutas y los refrescos azucarados. El agua es su mejor opción.

**OPCIONES DELICIOSAS**

- Frutos secos y semillas
- Aceites vegetales
- Versiones de alimentos bajas en sodio
- Alimentos sin azúcares agregados



## Busque pulgares arriba y elija opciones saludables.

Enseñe a los clientes a buscar el signo del pulgar arriba para encontrar los alimentos que son:

**Elementos del programa en la despensa de alimentos**

**Elección saludable**

**ALTO EN**

**BAJO EN**

Vitaminas

Sodio

Minerales

Azúcares agregados

Fibra

Grasas saturadas y trans

**Shelf-talkers**

Los *Shelf-talkers* son pequeños carteles que se colocan delante de los alimentos saludables. Animan a los clientes a elegir los artículos etiquetados.

**Shelf-educators**

Los *Shelf-educators* son carteles que dan más detalles sobre los beneficios para la salud de los alimentos saludables más comunes en la despensa.

**Pósteres informativos**

Los pósteres explican con más detalle por qué un determinado alimento es saludable y cómo prepararlo en una comida deliciosa.

**Tarjetas y muestras de recetas**

Compartir recetas sencillas que usen alimentos saludables aumentará la probabilidad de que un cliente elija el alimento más sano.

**Bolsas de recetas preenvasadas**

Los clientes pueden optar por una bolsa de recetas preenvasadas en la que se reúnen todos los ingredientes necesarios para crear una comida saludable.

Para mayor información, comuníquese con la \_\_\_\_\_ Oficina de Extensión del Condado

Correo electrónico: [emailaddress@usu.edu](mailto:emailaddress@usu.edu)

Teléfono: 801-123-4567



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. La Universidad Estatal de Utah es una institución de acción afirmativa/igualdad de oportunidades y está comprometida con un entorno de aprendizaje y trabajo libre de discriminación. Para ver el aviso de no discriminación de la USU, consulte [equity.usu.edu/non-discrimination](http://equity.usu.edu/non-discrimination).

