

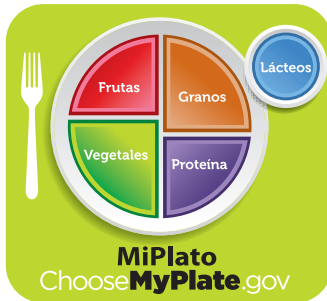
## Forme un plato saludable en cada comida

Seleccione comidas y bebidas sin nada, o con mínimas cantidades de azúcares añadidos.

**Reduzca el consumo de grasas sólidas, azúcares y sal.**

Por lo menos 10 minutos a la vez, y durante todo el día.

**Manténgase físicamente activo todos los días.**



**Coma la cantidad necesaria de calorías que usted requiere.**

Cocine más a menudo en casa, donde usted controla lo que pone en su comida.

**Coloque en la mitad de su plato frutas y verduras.**

En lugar de jugos de frutas escoja mas a menudo frutas enteras o cortadas en trozos.

**Coloque en la mitad de su plato frutas y verduras.**

Para bocadillos rápidos, tenga verduras crudas ya cortadas.

**Haga que al menos la mitad de sus granos, sean integrales.**

Elija cereales, panes, galletas, arroz, y pastas de 100% granos integrales.

**Cambie a leche descremada o de 1%.**

Contienen la misma cantidad de calcio y de otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menor contenido grasa y menos calorías.

Escoja una variedad de estos alimentos incluyendo los mariscos, frijoles y chícharos, nueces, carnes magras, aves y huevos.

**Varíe sus opciones de alimentos ricos en proteína.**



Para recetas nutritivas, sabrosas y al alcance de su presupuesto, visite [www.eggnutritioncenter.org](http://www.eggnutritioncenter.org)

Die cut out in this area to Magenta line Magenta line does not print