

La Comida Saludable nos Mantiene Saludables.

Consumir alimentos ricos en nutrientes como verduras, frutas, nueces, pollo o pescado, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y hasta algunos tipos de cáncer. Y alimentarse de manera saludable puede ayudarlo a sentirse mejor ya que puede mejorar condiciones como la presión arterial alta, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Controle el Tamaño de las Porciones

Use estos ejemplos para visualizar el tamaño de una porción.



Carne:
La palma de su mano



Queso:
Un par de dados



Arroz, pasta:
Una pelota de tenis



Frutas o vegetales crudos, picados:
Una pelota de béisbol



Frutos secos y nueces:
Una pelota de golf

Cómo Leer las Etiquetas de los Alimentos

Busque esta importante información nutricional.

Información Nutricional

Azúcar agregada: Menos del 10% de las calorías diarias. Ninguna para niños menores de 2 años.

Grasas saturadas e hidrogenadas: Menos del 10% de las calorías diarias.

Tamaño de la porción: Las calorías y la información nutricional pueden ser para varias porciones.

Fibra: Establezca como meta 20-30 o más gramos de fibra por día.

Sodio: Menos de 2,300 mg al día o menos de 1,500 mg si tiene presión arterial alta.

*El % de Daily Value (Valor Diario, DV) le indica cuánto aporta un nutriente a la dieta diaria.

Aliméntese con los Colores del Arcoíris

Una forma rápida de consumir los nutrientes que necesita es comer un arcoíris de frutas y verduras. Establezca como meta consumir cinco o más porciones de frutas y verduras al día.



ROJO

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, puede reducir el daño de la piel relacionado con el sol



**AMARILLO
y
ANARANJADO**

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Antiinflamatorio, antioxidante, beneficia la salud ocular, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



VERDE

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Antiinflamatorio y antioxidante. En particular, las verduras crucíferas pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas



**AZUL
y
PÚRPURA**

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a mejorar la función cerebral, ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, trastornos neurológicos, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer



**BLANCO
y
MARRÓN**

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Antiinflamatorio, antioxidante, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer de colon y otros tipos de cáncer

Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.