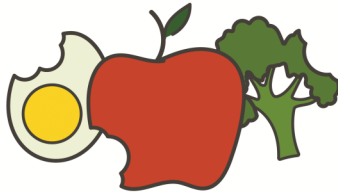


CONSEJOS DE COMIDA, NUTRICIÓN Y SALUD DE LA ACADEMIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Comer bien no tiene que ser complicado. Antes de comer, piense qué va a poner en su plato o tazón. Elija alimentos que proporcionen los nutrientes que necesita pero sin demasiadas calorías. Sírvese un plato saludable con alimentos como vegetales/verduras, frutas, granos integrales/enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras.

COME BIEN



BOCADO A BOCADO

National Nutrition Month®
March 2020

eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics

8 CONSEJOS DE COME BIEN

- Haga que la mitad de su plato consista de frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche, yogur y queso, descremados o bajos en grasa.
- Varíe sus fuentes de proteína.
- Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados.
- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas
- Esté físicamente activo/a a su manera.
- Consulte a un dietista nutricionista registrado si tiene necesidades dietéticas especiales. Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de alimentación personalizado para usted. Visite www.GSSSI.org para contactar nuestras dietista nutricionista registrado.

FIND US ON



CONSEJOS DE COMIDA, NUTRICIÓN Y SALUD DE LA ACADEMIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Comer bien no tiene que ser complicado. Antes de comer, piense qué va a poner en su plato o tazón. Elija alimentos que proporcionen los nutrientes que necesita pero sin demasiadas calorías. Sírvese un plato saludable con alimentos como vegetales/verduras, frutas, granos integrales/enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras.

COME BIEN



BOCADO A BOCADO

National Nutrition Month®
March 2020

eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics

8 CONSEJOS DE COME BIEN

- Haga que la mitad de su plato consista de frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche, yogur y queso, descremados o bajos en grasa.
- Varíe sus fuentes de proteína.
- Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados.
- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas
- Esté físicamente activo/a a su manera.
- Consulte a un dietista nutricionista registrado si tiene necesidades dietéticas especiales. Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de alimentación personalizado para usted. Visite www.GSSSI.org para contactar nuestros dietista nutricionista registrado.

FIND US ON

