High fiber foods such as **whole grains** help provide a feeling of fullness with fewer calories

Alimentos ricos en fibra, como los **granos integrales**, te dan una sensación de saciedad con menos calorías

High-fiber foods such as **whole grains** help provide a feeling of fullness with fewer calories

Alimentos ricos en fibra, como los **granos integrales**, te dan una sensación de saciedad con menos calorías

Boost fiber content of your meals with **whole grains**
Photo by blog.bcbsnc.com

Aumenta fibra de tus comidas con **granos integrales**
Photo by blog.bcbsnc.com

Choosing whole grains over refined grains can **improve** your blood pressure and cholesterol levels

Cuando elige **granos enteros** en lugar de granos refinados puede **mejorar** su presión y niveles de colesterol

Choosing **whole grains** over refined grains will help maintain a steady blood sugar after meals

Eligiendo **granos enteros** en lugar de granos refinados ayudará mantener un nivel constante del azúcar en la sangre después de comidas

Add sweetness to your
whole-grain cereals with fruit
Photo by nhs.uk

Añade dulzura a tus cereales integrales con fruta
Photo by nhs.uk

Whole grains provide lost-lasting energy

Photo by www.eatingbirdfood.com

Granos integrales te dan energía duradera

Photo by www.eatingbirdfood.com

Plants have **protein** too

Beans, nuts, peas, and vegetables are great sources of **protein**

Las plantas también tienen **proteína**

Frijoles, nueces, guisantes y verduras son gran fuente de **proteína**

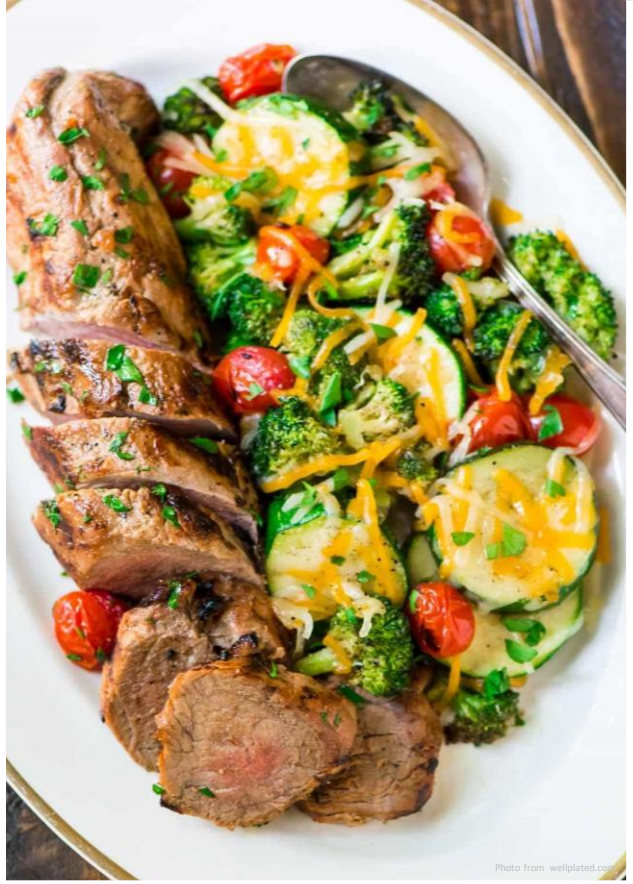
Try this Easy and Satisfying Split Pea Soup in a slow cooker

Heart Healthy
Photo from foodal.com

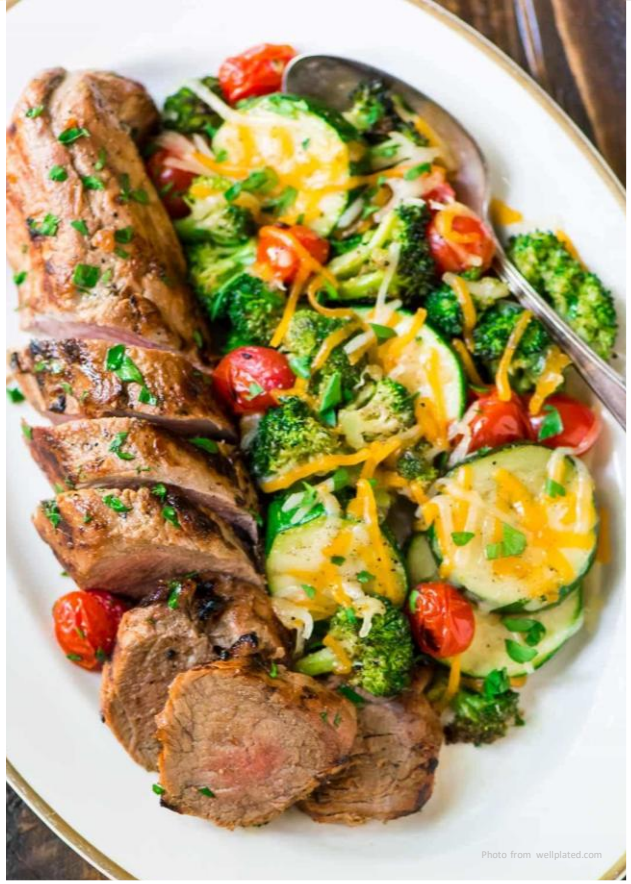
Para un Corazón Saludable

Eggs are one of the most nutritious foods on the planet

Huevos son uno de los alimentos más nutritivos del planeta

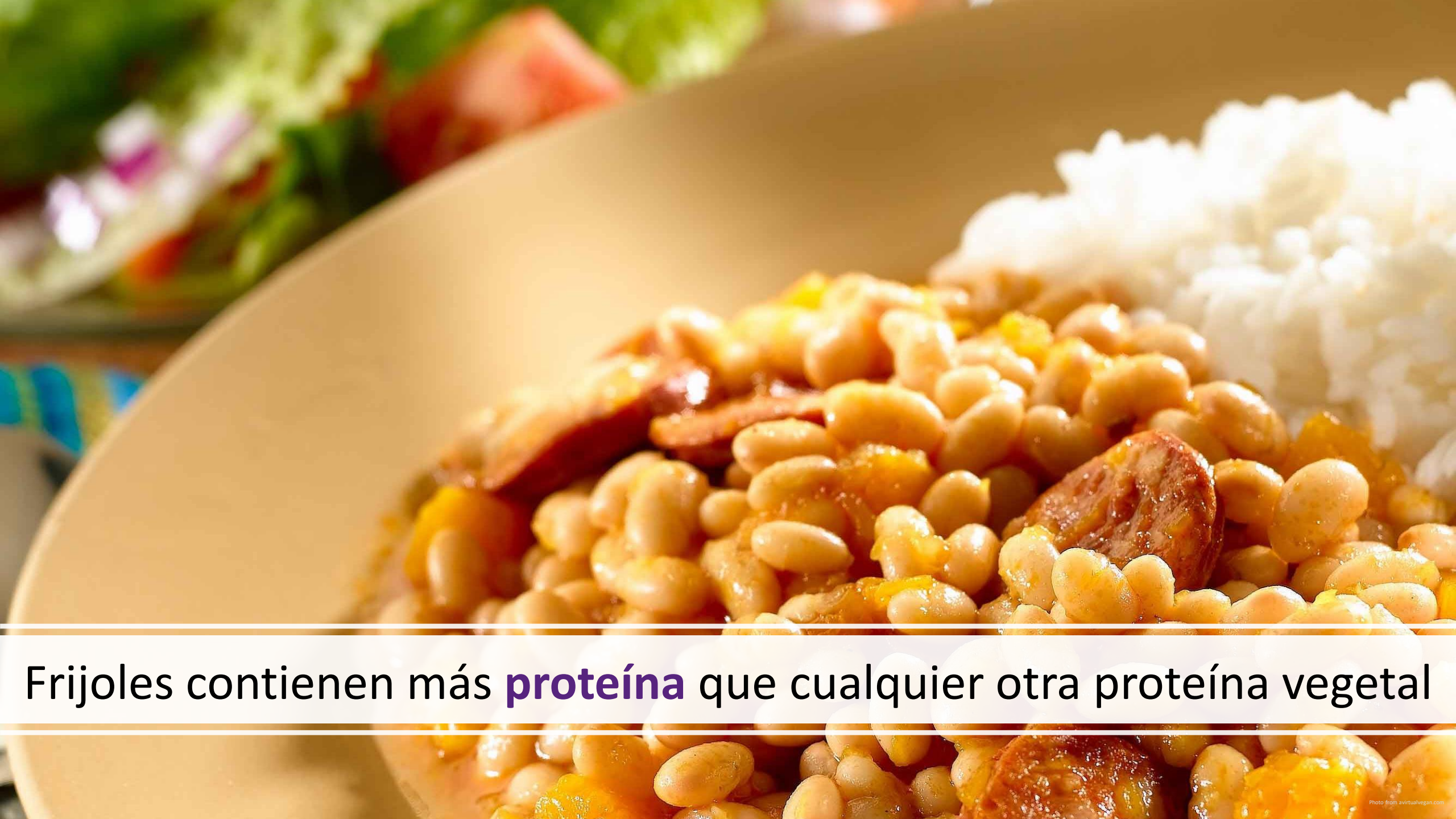


No matter what type of meat you are eating there are always options for a lean **protein** option in your diet



No importa qué tipo de carne esté comiendo, siempre hay opciones de **proteína** baja en grasa

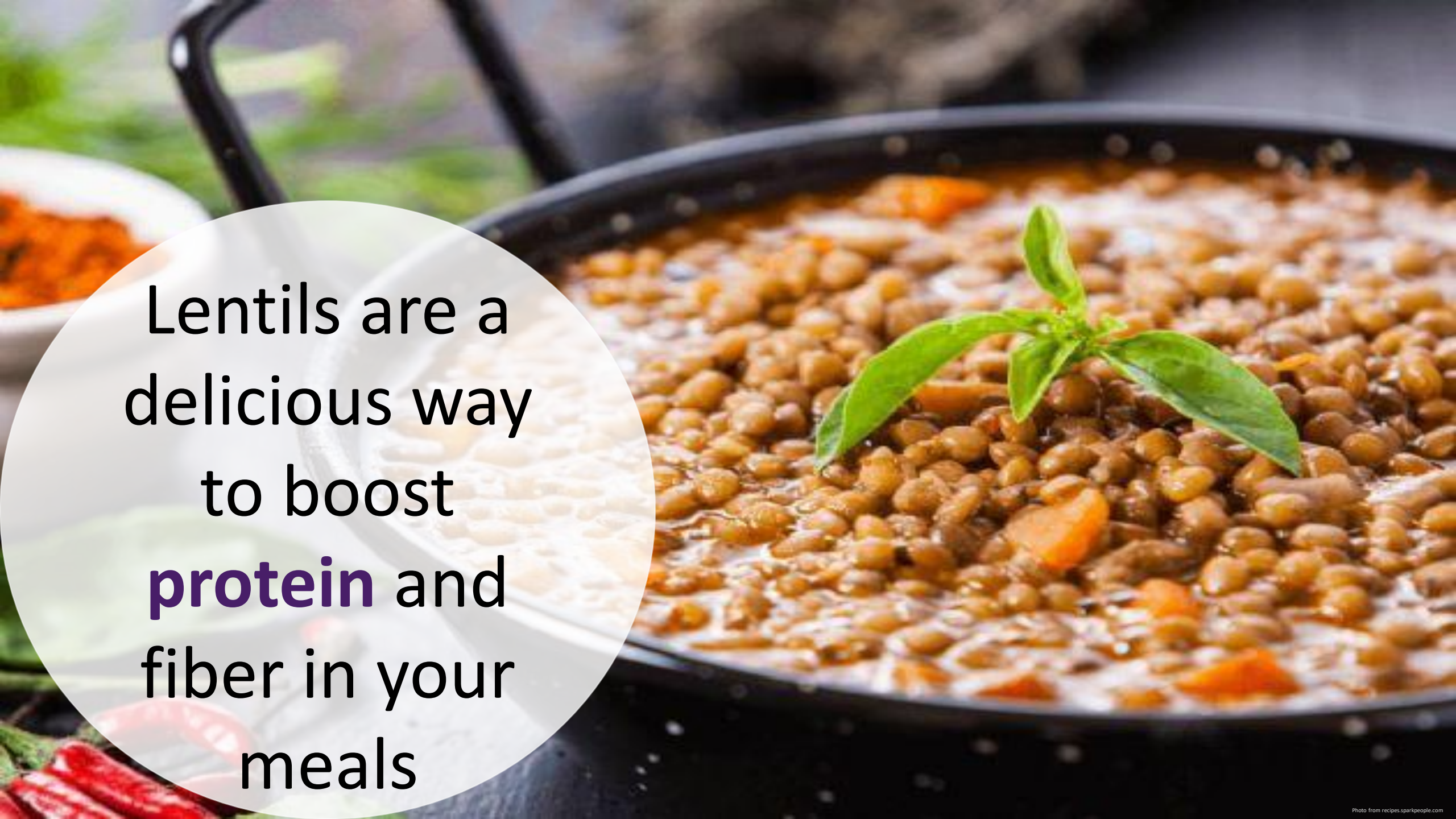
Beans contain more protein than any other vegetable protein
Photo from avirtualvegan.com

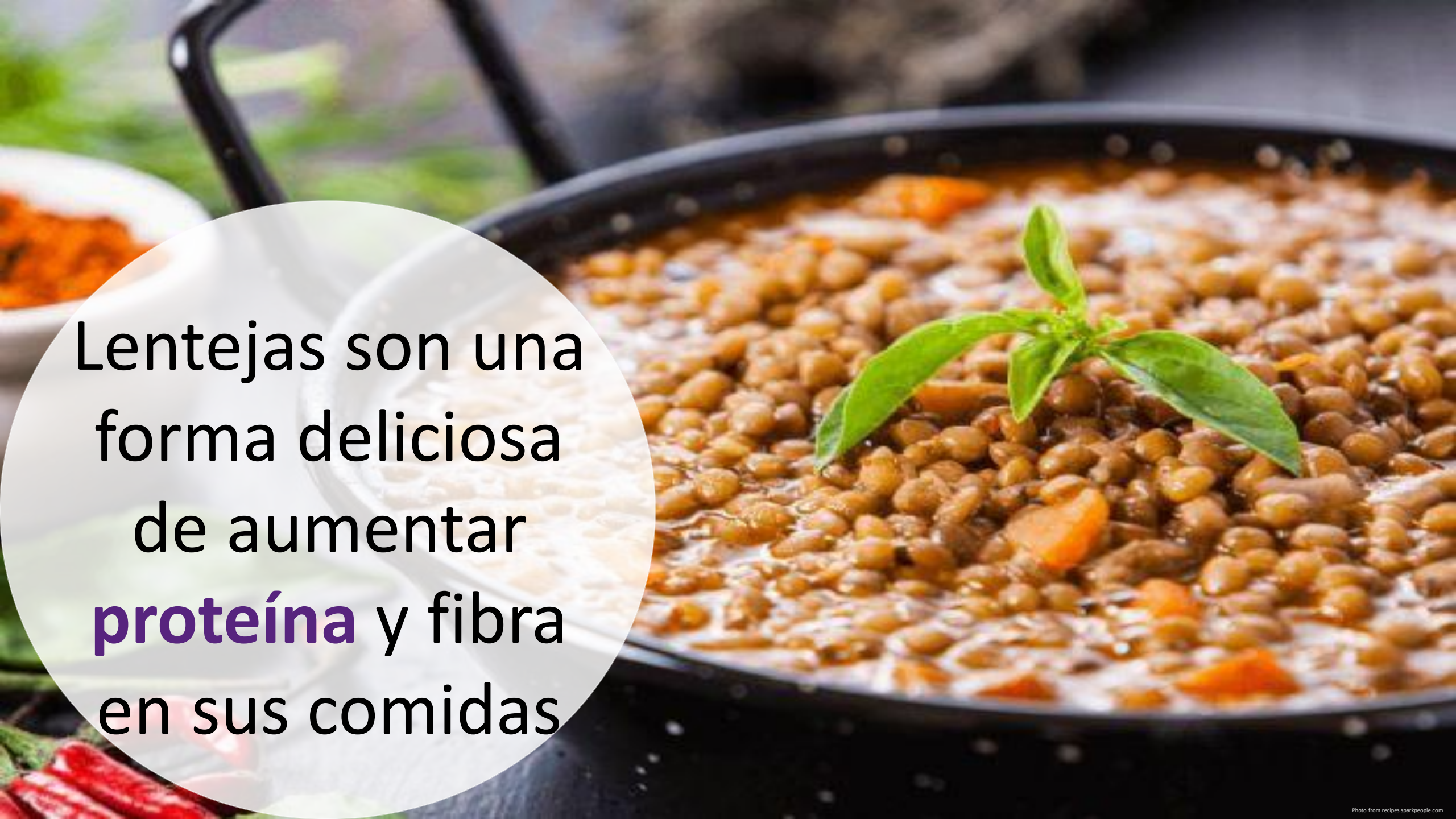


Frijoles contienen más **proteína** que cualquier otra proteína vegetal

Beans are a delicious way to boost protein and fiber in your meals

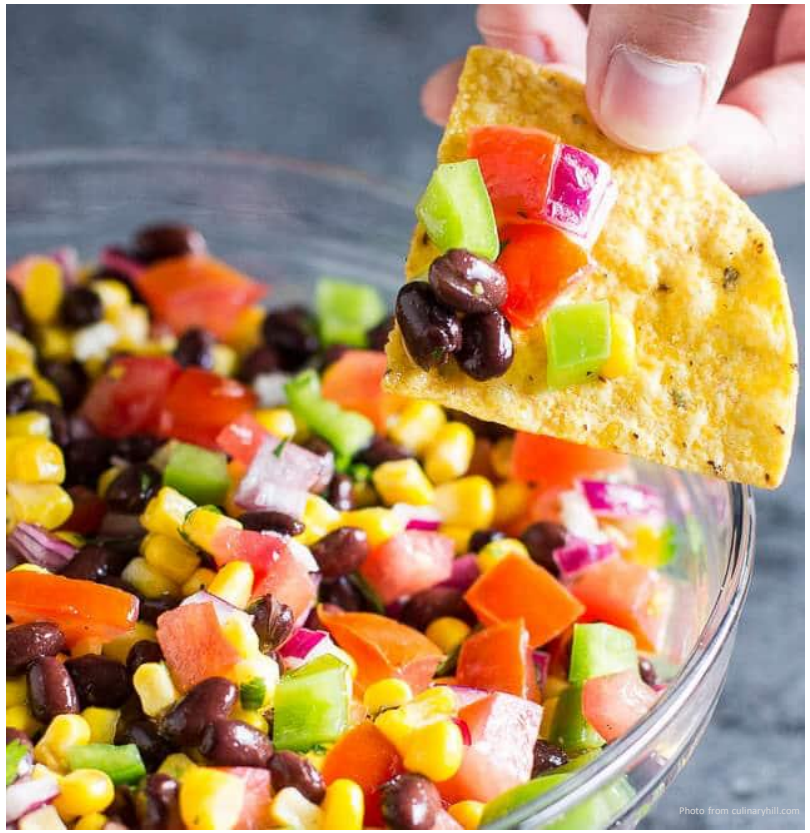
Frijoles son una forma deliciosa de aumentar proteína y fibra en sus comidas


Lentils are a delicious way to boost protein and fiber in your meals
Photo from recipes.sparkpeople.com


Lentejas son una forma deliciosa de aumentar proteína y fibra en sus comidas
Photo from recipes.sparkpeople.com

Spice up your black beans and rice dinner

Dale chispa a su cena de frijoles negros y arroz



Do more with beans

Do more with beans

Rinse canned beans and vegetables to reduce a significant amount of sodium that they contain.
Photo from bhg.com

Enjuague los frijoles y los vegetales enlatados para reducir la cantidad de sodio que contienen
Photo from bhg.com

Fish offers heart-healthy omega-3 fatty acids and, in general, less fat than meat

El pescado contiene ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón y, en general, menos grasa que la carne

Nuts are a great source of many nutrients

Enjoy as a snack or add them to your meals

Nueces son una gran fuente de muchos nutrientes

Disfruta como bocadillo o añádelo a tus comidas

An ounce of prevention

Nuts are a powerhouse of good nutrition that can dramatically reduce the risk of heart disease

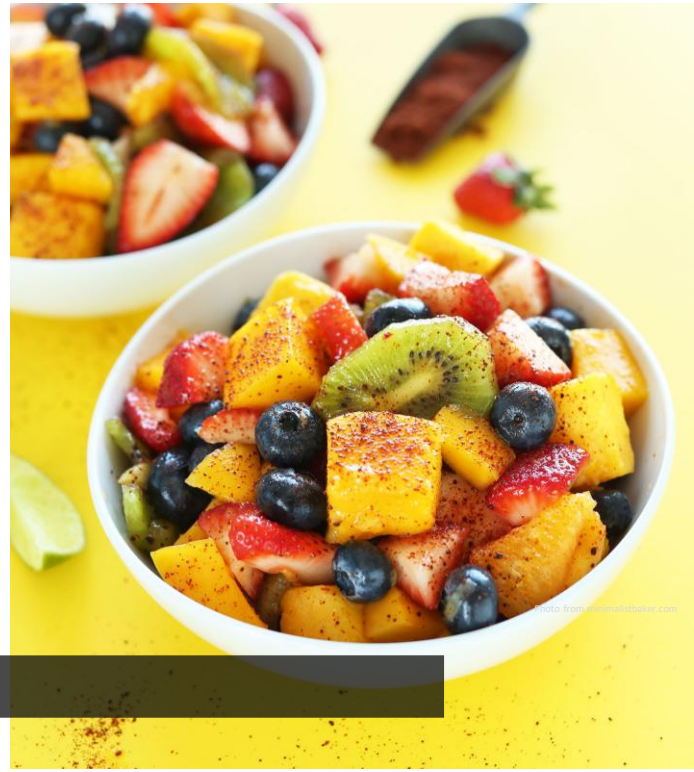
Una onza de prevención

Las nueces son una fuente de buena nutrición que puede reducir drásticamente el riesgo de enfermedades cardíacas

Try it in a smoothie!
Photo from sonomamag.com

¡Pruébalo en un batido!
Photo from sonomamag.com

Balance yo meals with fruits and vegetables



Completa t
comidas con frutas y
verduras

“Eat the rainbow”
to get all the
micronutrients
your body needs
Photo from dinnerthendessert.com

"Coma un arco iris"
para obtener todos
los micronutrientes
que tu cuerpo
necesita
Photo from dinnerthendessert.com

Boost nutrition of your meal with fresh, frozen, or canned vegetables

Aumenta la nutrición de tu comida con **verduras** frescas, congeladas, o enlatadas

Grill vegetable kabobs as part of a barbeque meal

Photo from livinglovingpaleo.com

Haga sus **vegetales** a la parilla como parte de su parrillada

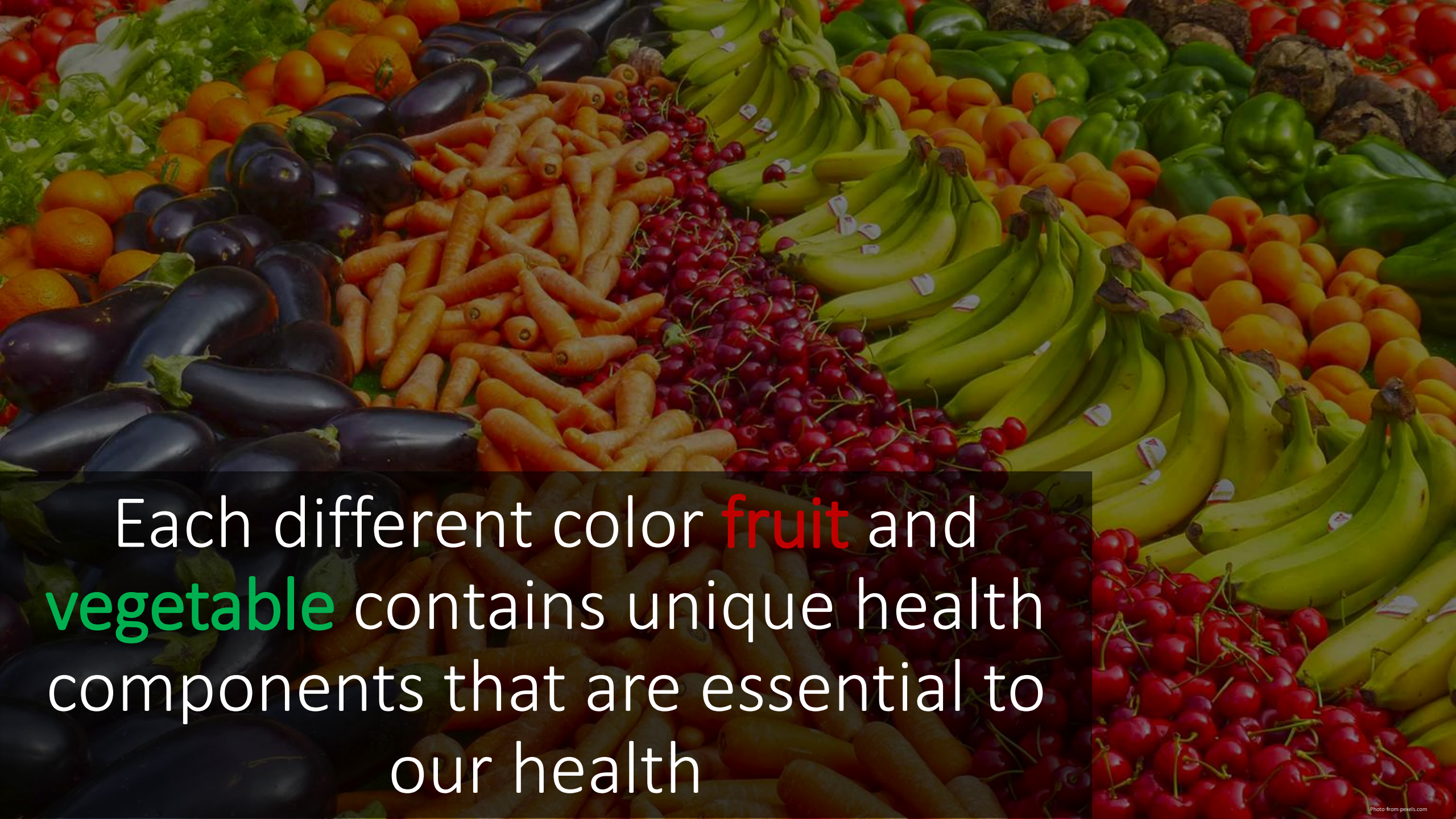
Photo from livinglovingpaleo.com

Wash and precut vegetables to have available for later in the week

Lave y precorte sus verduras para tenerlas disponibles más adelante en la semana

Roasting tomatoes brings out their antioxidant power, helping to fight disease

Asando tomates les saca su poder antioxidante para combatir enfermedades


Each different color fruit and vegetable contains unique health components that are essential to our health
Photo from pexels.com

Frutas y verduras de diferentes colores contienen componentes de salud únicos que son esenciales para nuestra salud
Photo from pexels.com

- Red **fruits** and **vegetables** are loaded with nutrients that may do everything from **fight** heart disease and prostate cancer to **support** joint tissue in arthritis cases

Las **frutas** y **verduras** rojas están llenas de nutrientes que pueden hacer todo, desde **combatir** las enfermedades cardíacas y el cáncer de próstata hasta **soportar** tejido articular en casos de artritis

Reducing cancer risk, **lowering** blood pressure and **reducing** LDL (bad) cholesterol are just a few of the benefits that come from eating green **fruits** and **vegetables**

Reducir el riesgo de cáncer, **bajar** la presión arterial y **reducir** el colesterol LDL (malo) son solo algunos de los beneficios que se obtienen al comer **frutas** y **verduras** verdes

Orange and yellow **fruits** and **vegetables** are packed with nutrients well known to **protect** your nervous system, **promote** eye health, and **prevent** heart diseases

- Las **frutas** y **verduras** de color naranja y amarillo están repletas de nutrientes bien conocidos para **proteger** su sistema nervioso, **promover** la salud ocular y **prevenir** enfermedades cardíacas

Blue and purple **fruits** and **vegetables** are very important for your memory and promote healthy aging

Las **frutas** y **verduras** azules y moradas son muy importantes para su memoria y promueven un envejecimiento saludable

Nutrients in white fruits and vegetables have a great immune boosting effect on your body

Los nutrientes de las frutas y verduras blancas fortalecen su sistema inmunológico

Preserve nutrients in vegetables by choosing one of these cooking methods over boiling

Conserve los nutrientes en las verduras eligiendo uno de estos métodos de cocinar en vez de hervir

Snacks that Satisfy

Surprise! Popcorn is a ***whole grain****. Substitute for chips and pretzels*

Bocadillos que Satisfacen

¡Sorpresa! Las palomitas de maíz son un ***grano entero****. Sustituye por papas fritas y pretzels*

Snacks that Satisfy

*The combination of **protein** and fiber in peanut butter and apples keeps you feeling full longer*

Bocadillos que Satisfacen

*La combinación de **proteínas** y fibra en mantequilla de maní y manzanas te mantiene lleno por más tiempo*

Snacks that Satisfy

*Perfect for kids! Hummus is great way to get your kids to eat more **veggies**.*

Bocadillos que Satisfacen

Perfecto para los niños! Hummus es una excelente manera de hacer que tus hijos coman más ***verduras***

Need a snack?

Cottage cheese + peaches, kiwi, pineapple
Photo from superhealthykids.com

¿Necesita bocadillo?

Eat fruits and vegetables and your kids will too

Come **frutas** y **verduras** y tus hijos también lo harán

Look for snacks under 200 calories to satisfy cravings

Busque bocadillos con menos de 200 calorías para satisfacer los antojos

Top a cup of yogurt with sliced fruit

Agregue rebanadas de fruta
a su taza de yogur

Great for Kids
Photo from consumerreports.org

Ideal para niños
Photo from consumerreports.org

Dairy products are one of the most affordable sources of nutrition and make healthy eating easy

Los productos lácteos son una de las fuentes de nutrición más económicas y facilitan la alimentación saludable

Three daily servings of low-fat or fat-free **dairy** foods help ***build*** *and* ***maintain*** bone mass and **protect** heart health

Tres porciones diarias de productos **lácteos** bajos en grasa o sin grasa ayudan a **formar** y **mantener** la masa ósea y a **proteger** la salud del corazón

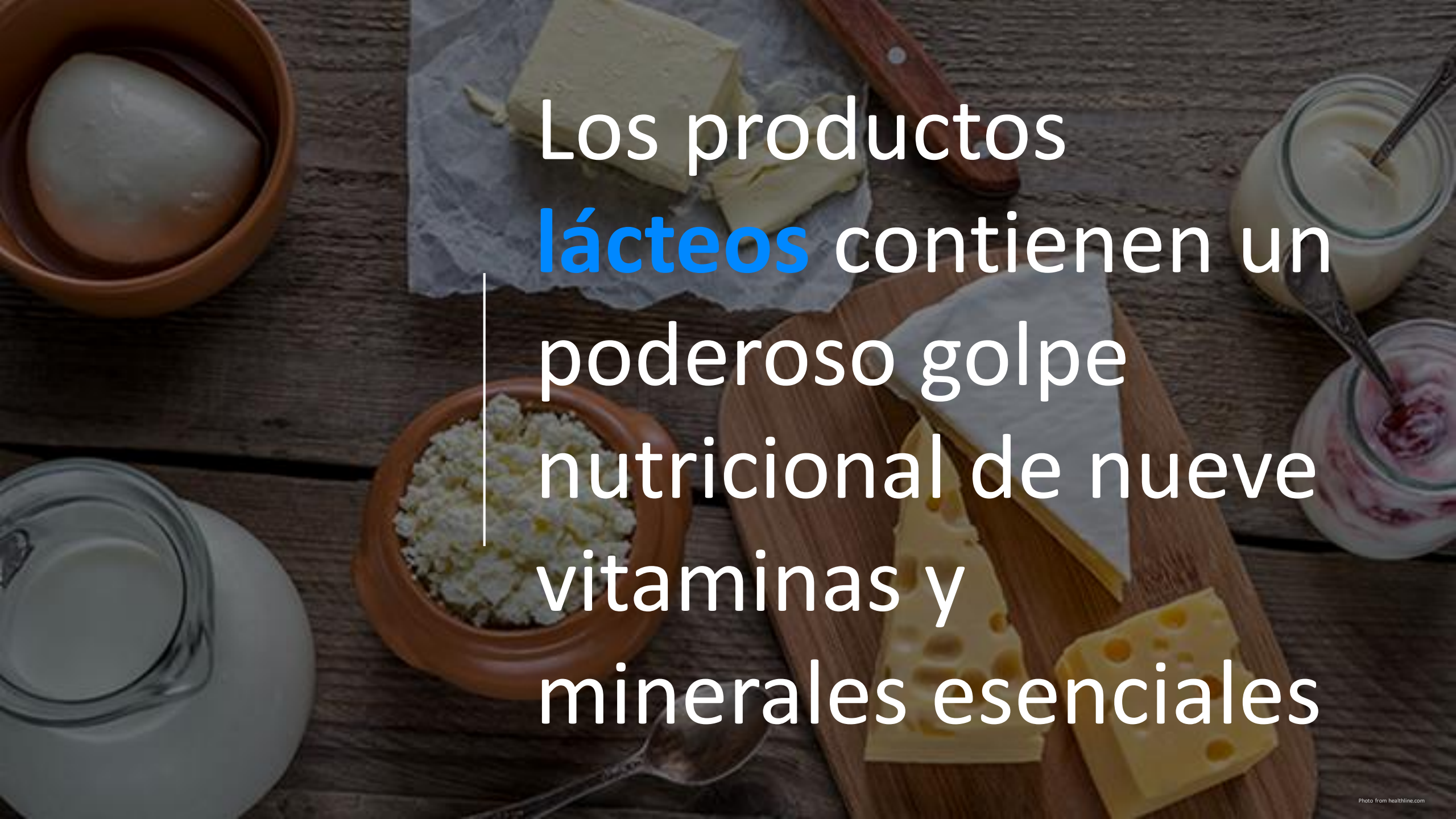
The nine essential nutrients in milk help to ***maintain*** a healthy immune system, ***maintain*** bone health, and ***convert*** food into energy in your body

Los nueve nutrientes esenciales en la leche ayudan a ***mantener*** salud inmune, ***mantienen*** la salud de los huesos y ***convierten*** comida en energía en su cuerpo

Up the protein in your breakfast or snack by making oatmeal with milk instead of water

Aumente la **proteína** en su desayuno o bocadillo haciendo avena con leche en lugar de agua

Dairy foods pack a powerful nutritional punch of nine essential vitamins and minerals
Photo from healthline.com


Los productos
lácteos contienen un
poderoso golpe
nutricional de nueve
vitaminas y
minerales esenciales
Photo from healthline.com