



COMA BIEN, GANE SALUD

Los alimentos varían en su valor nutricional. Al seleccionar opciones saludables dentro de cada grupo de alimentos, obtendrá mayores beneficios de salud.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALTERNATIVAS SALUDABLES
Vegetales y Frutas	Incluya una variedad de colores. Frescos, congelados o enlatados (frutas en su jugo y vegetales bajos en sodio), jugos 100% y frutas secas.
Cereales	Prefiera aquellos de grano entero (whole grain) o buena fuente de fibra (3 gramos o más de fibra por porción). Pan, galletas no azucaradas, viandas, papas frescas con su cáscara, arroz, pasta, cereales del desayuno altos en fibra (ej. Avena).
Lácteos	Leche, queso o yogur bajos en grasa (1%) o sin grasa y bebidas fortificadas de soya. Si no tolera la lactosa, puede sustituir por productos libres de lactosa o comer porciones más pequeñas.
Proteínas	Carne de res magra, cerdo, pollo y pavo sin piel, atún/ salmón enlatado en agua, pescados y mariscos, habichuelas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos de huevos, huevo, nueces sin sal. Elimine la grasa visible y utilice métodos de cocción que no añadan grasa tales como: asado, al vapor, a la parrilla, hervido, horneado o al sartén.
Grasas/ Condimentos	Vinagre, aceite de oliva, aguacate, aderezos bajos en grasas, hierbas y especias naturales para darle sabor a sus comidas.
Bebidas	Agua, agua con frutas (limón, fresa, china). Evite las bebidas azucaradas, energizantes y refrescos.

3 PASOS PARA EVALUAR SUS ALIMENTOS

1. Fíjese en el tamaño de la porción

¡Recuerde que un empaque puede tener más de una porción! Use el tamaño de la porción (serving size) para ver el número de calorías y nutrientes por empaque.

2. Tome en cuenta las calorías

Recuerde: 400 calorías o más por porción de un sólo alimento es una alta cantidad y 100 calorías es moderada. La etiqueta está basada en una dieta de 2,000 calorías al día, pero sus necesidades podrían ser diferentes. Consulte con su médico o nutricionista.

3. Verifique los nutrientes

Al comparar el %Valor Diario (%Daily Value) recuerde que 5% o menos VD es bajo y 20% o más es alto.

✓ **Nutrientes que debe comer en mayor cantidad (20% o más del Valor Diario):** fibra (dietary fiber), vitamina D (vitamin D), calcio (calcium), hierro (iron) y potasio (potassium).

✓ **Nutrientes que debe comer en menor cantidad (5% o menos del Valor Diario):** grasa saturada (saturated fat), grasa trans (trans fat), colesterol (cholesterol), sodio (sodium) y azúcares añadidas (added sugars).

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos) Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).