



Pat Quinn, Governor

Carol L. Adams, Ph.D., Secretary

100 South Grand Avenue, East • Springfield, Illinois 62762
401 South Clinton • Chicago, Illinois 60607

Pasos hacia una vida más saludable



ENFOQUESE EN LAS FRUTAS

Consuma una variedad de frutas —frescas, congeladas, enlatadas o secas— y no sólo en forma de jugo.

VARIE SUS VEGETALES

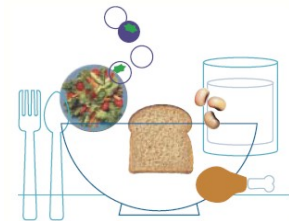
Coma más vegetales: de hojas verdes oscuro, de color naranja y frijoles.

CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Beba diariamente 3 tazas de leche descremada —o la cantidad equivalente de yogurt o queso descremado (1 ½ onzas de queso equivale a 1 taza de leche).

HAGA QUE LA MITAD DE LOS GRANOS SEAN INTEGRALES

Coma al menos 3 onzas (½ taza de avena + 1 rodaja de pan integral + ½ taza de arroz integral) de alimentos integrales como cereales, panes, galletas, pasta o arroz por día.



ADELGACE CON PROTEÍNAS

Escoja carnes y aves sin grasa (retire la piel antes de cocinarlas). Cocine en el horno, la parrilla o la plancha. Coma más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

SEPA EL LÍMITE DE LAS GRASAS, SALES Y AZÚCARES

Lea la información nutricional de las etiquetas. Busque los alimentos con poco contenido de grasas saturadas y *trans* grasas. Elija y prepare alimentos y bebidas con poca sal (sodio) y/o poca azúcar agregada.

ENCUENTRE EL EQUILIBRIO ENTRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física de forma regular es importante para su salud. Además puede ayudar a controlar su peso. Haga ejercicio físico al menos 30 minutos, casi todos los días de la semana.



Para saber más sobre una alimentación sana y estilos de vidas saludables, visite <http://www.mypyramid.gov> o contacte el programa local de Programa de Nutrición Familiar:



University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.