

ENGLISH

SPANISH

Healthy food doesn't have to be expensive.

La comida sana no tiene por qué ser cara.

Make sure your children eat healthy food.

Procure que sus hijos coman comida saludable.

Spinach is a nutritious and healthy food.

La espinaca es un alimento nutritivo y sano.

If you eat healthy food, then you won't get sick.

Si come comida sana, entonces no te enfermarás.

Carbohydrates (C)

Carbohidratos

Ty to eat fewer carbohydrates.

Trate de comer menos carbohidratos.

Sugar (S)

Azucar

Fanta has too much sugar in it.

Fanta tiene mucha azucar.

Protein (P)

La proteina, proteinico

Eggs are a great source of protein.

Los huevos son una excelente fuente de proteínas.

These are all foods with a high protein content.

Todos estos son alimentos con alto contenido proteínico.

Fat (in food) (F)

Grasos

Fatty foods should be avoided.

Deben evitarse los alimentos grasos.

Fiber (Fi)

La fibra

Grams

Los gramos

La Comida – Eat This, Not That = Come esto, no es eso

Come esto...

1 naranja y 16 oz club soda
45 calorías, 11.3g C, 9g S, 2.3g Fi

4 Tbls. Guacamole con 1 c. pimientos rojas crudos
124 calorías, 9.3g F, 12g C, 2g Fi, 3g P

3 Fresco shredded chicken soft tacos (Taco Bell)
420 calorías, 10.5g F, 48g C, 6g Fi, 30g P

No es eso

1 12 oz can Fanta
- Grape/Uva - 180 calorías, 48 g C, 48 g S
- Naranja - 178 calorías, 45 g C, 45 g S

Totopos (1 porción) con salsa
- 429 calorías, 22g F, 52g C, 5g Fi, 5g P

2 Cool Ranch Dorito Cheesy Marinated Steak Gorditas
- 960 calorías, 52g F, 78g C, 6g Fi, 46g P