

HEALTHY MESSAGES AND RECIPES

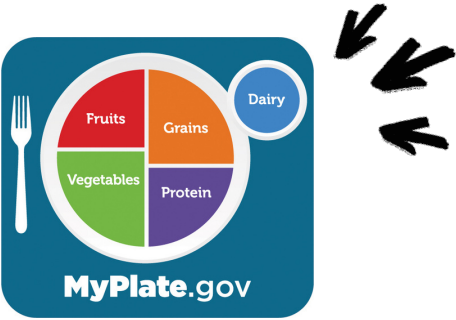
Having a healthy eating routine means regularly eating a variety of foods, so we can get nutrients and calories that are needed. **Don't know about food groups and how to eat healthy?** No worries, we are going to provide a series of 10 nutrition tips and healthy recipes so you can have some guidance on this topic every month.

Nutrition Message # 1

Make half your plate fruits and vegetables

When serving your meals, make sure you limit carbs and proteins. Half of your plate should be filled with vegetables and fruits. These foods are usually low in sodium, fat, and calories. And no cholesterol.

Good nutrition that includes a complete diet is easier to do than you think!
Just remember: It is important to eat a variety of foods.



Experts offer us with guides that let us know what and how much we should eat, in order to have a healthy diet.

Any fruit or 100% fruit juice counts as part of the Fruit Group. Fruits may be fresh, canned, frozen, or dried, and may be whole, cut-up, pureed, or cooked. At least half of the recommended amount of fruit should come from whole fruit, rather than 100% fruit juice.

A Simple Mexican Salad



Healthy recipe example

Ingredients

- 2 cucumbers
- 2 oranges
- 1 lemon or lime (the juice)
- 1/2 teaspoon chili powder
- 1/2 teaspoon salt

Directions

1. Wash the cucumbers, oranges and lemon or lime under cold running water.
2. Slice the cucumbers. Peel and cut the oranges into small pieces.
3. Place cucumber slices and orange pieces in a medium size bowl. Add chili powder, lemon or lime juice and salt.

Nutrition Information

Serving Size: 1/4 of recipe (221g)

Nutrients	Amount
Total Calories	46
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	306 mg
Carbohydrates	11 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	8 g
Added Sugars included	0 g
Protein	1 g
Vitamin D	0 mcg
Calcium	42 mg
Iron	0 mg
Potassium	274 mg

CONSEJOS Y RECETAS SALUDABLES

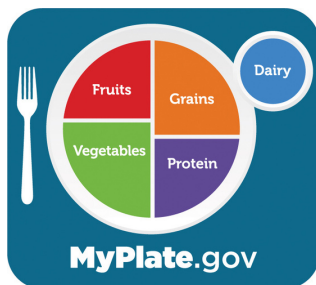
Tener una rutina de alimentación saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos, y así poder obtener los nutrientes y las calorías que necesitamos. **¿No sabe acerca de los grupos de alimentos y cómo comer sano?** No se preocupe, le proporcionaremos una serie de consejos de nutrición y recetas saludables para que pueda tener algunas pautas sobre nutrición saludable.

Consejo de nutrición # 1 Llene la mitad de su plato con verduras y frutas

Al momento de servir sus comidas, asegúrese de limitar harinas y proteínas. Mitad de su plato debe estar con vegetales y frutas. Estos alimentos usualmente son bajos en sodio, grasa y calorías. Y no tienen colesterol.

¡Una buena nutrición que incluya una dieta completa es más fácil de lo que piensas!

Solo recuerde: es importante comer una variedad de alimentos.



Los expertos nos ofrecen guías que nos permiten saber qué y cuánto debemos comer, para llevar una alimentación saludable.

Cualquier fruta o jugo 100% de fruta se considera parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden estar enteras, cortadas, en puré o cocidas. Al menos la mitad de la cantidad recomendada de fruta debe provenir de fruta entera, en lugar de jugo 100% de fruta.

Ejemplo de una receta saludable

Una Ensalada Mexicana Simple



Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 lima o limón (el jugo)
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Lave los pepinos, naranjas y limas o limones bajo corriente de agua fría.
2. Corte los pepinos en tiras. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños.
3. Coloque los pepinos y las naranjas en un tazón mediano. Añada el chile en polvo, el jugo de limón o lima y la sal.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta (221g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	46
Grasa Total	0 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	306 mg
Total Carbohidrato	11 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	8 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	42 mg
Hierro	0 mg
Potasio	274 mg