

Algunos Consejos para Hacer una Comida Saludable

Makes: 1 Servings

De la serie educativa 10 consejos nutricionales

1. Haga que la mitad de su plato sea de vegetales y frutas

Los vegetales y frutas están llenos de nutrientes y ayudan a promover la buena salud. Escoja vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camote y brócoli.

2. Incluya granos integrales

Póngase como meta hacer que al menos la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Busque palabras como “100% integral” o “100% trigo integral” en las etiquetas. Los granos integrales proveen más nutrientes como la fibra que los granos refinados.

choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html