

Disfrute Sus Alimentos Pero, Coma Menos

Instrucciones

- Las páginas 2-3 son páginas de títulos
- Las páginas 4-7, y 12 tienen mensajes claves y conviene colocarlas en el centro del tablero.
- Las páginas 8 y 10 son preguntas, páginas 9 y 11 son las páginas de respuestas. Muestre las páginas de preguntas sobre las páginas de respuestas correctas en el tablero (ejemplo: 8 sobre 9, 10 sobre 11 etc.)
- Decore el resto del tablero como le agrada a usted.
- La página 13 debe ir con la hoja informativa correcta. El título de la hoja informativa está en la parte inferior del tablero.

Puede encontrar las hojas informativas en el sitio por Internet de ChooseMyPlate.gov bajo la Serie de 10 Consejos o Sugerencias en www.choosemyplate.gov/tipresources/tentips.html



**Disfrute Sus
Alimentos**

Para Coma Menos



Consejos Para Un Buen Plato

- **Balancee sus Calorías**
- **Escoja alimentos que pueda comer con más frecuencia**
- **Disminuya los alimentos que debe comer con menos frecuencia**



Balancee Sus Calorías

- Sepa cuántas calorías necesita usted al día. Para encontrar su nivel de calorías, vaya a www.choosemyplate.gov
<<http://www.choosemyplate.gov>>
- Sea más activo



Alimentos Que Debe Comer con Más Frecuencia

- Coma más verduras o vegetales, frutas, granos integrales, leche sin grasa o 1% de grasa y productos lácteos.
 - Éstos tienen la nutrición que usted necesita para mantenerse saludable.
 - Hágalos parte básica de sus comidas y meriendas.



Comidas Que Debe Comer Con Menos Frecuencia

- Disminuya comidas de alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal
- bizcochitos, galletas, helados, caramelos, bebidas azucaradas, pizza, y comidas con grasas [costillas, chorizos, tocino y perros calientes (hot dogs)]

¡Estos alimentos debe comerlos algunas veces y no todo el tiempo!





**¿Cómo Comer
Menos?**



Levante para la respuesta



- **Tenga calma para comer, saboree sus alimentos. Comer muy rápido puede hacer que coma demasiado.**
- **Preste atención al hambre y a estar satisfecho antes, durante y después de las comidas.**
- **Use un plato, tazón y vaso pequeños para sus comidas y así controlar las cantidades.**
- **Antes de comer sus alimentos, distribuya en porciones.**



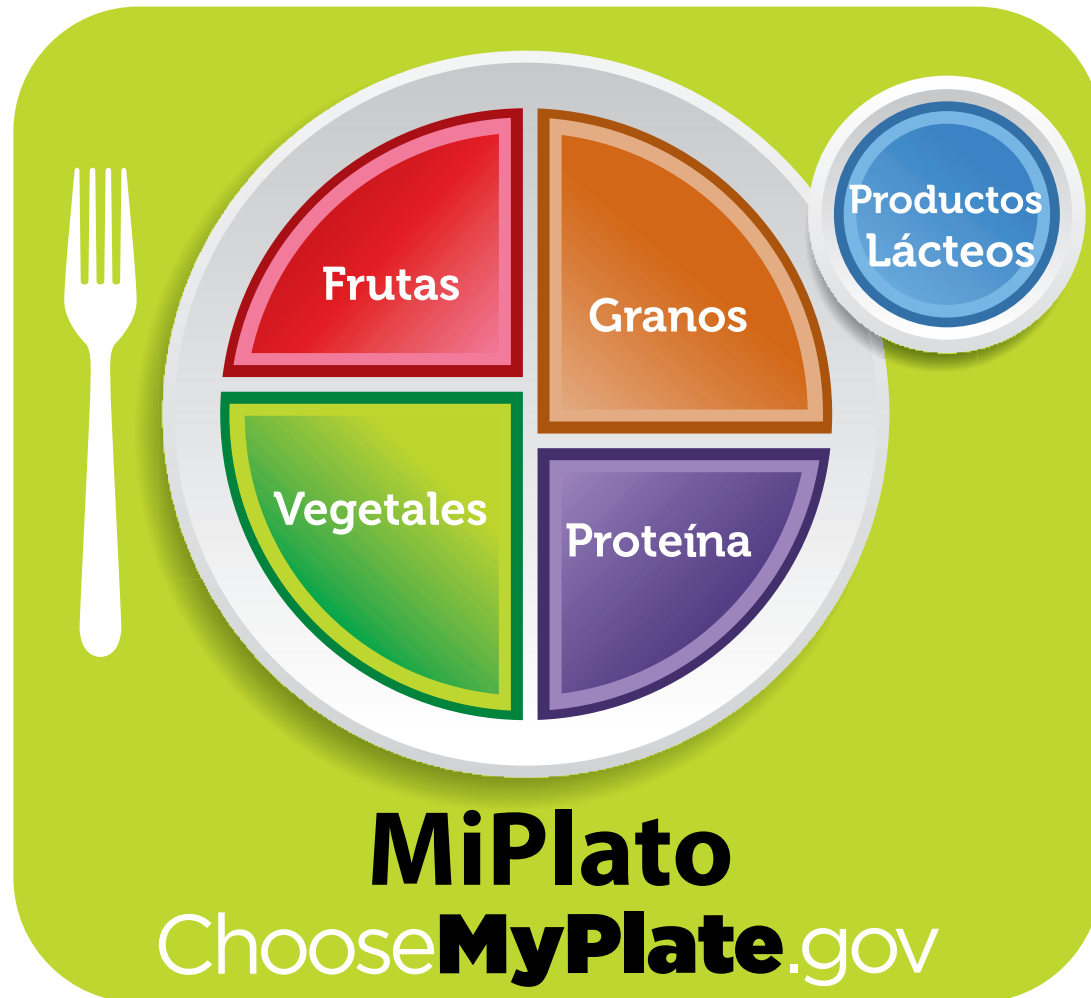


¿Cómo Se
Debe Ver Mi
Plato?



Levante para la respuesta





- Elija frutas y vegetales o verduras para la mitad de su plato
- Elija una selección de proteínas para un cuarto de su plato
- Escoja granos integrales para un cuarto de su plato
- Seleccione servirse algo de productos lácteos

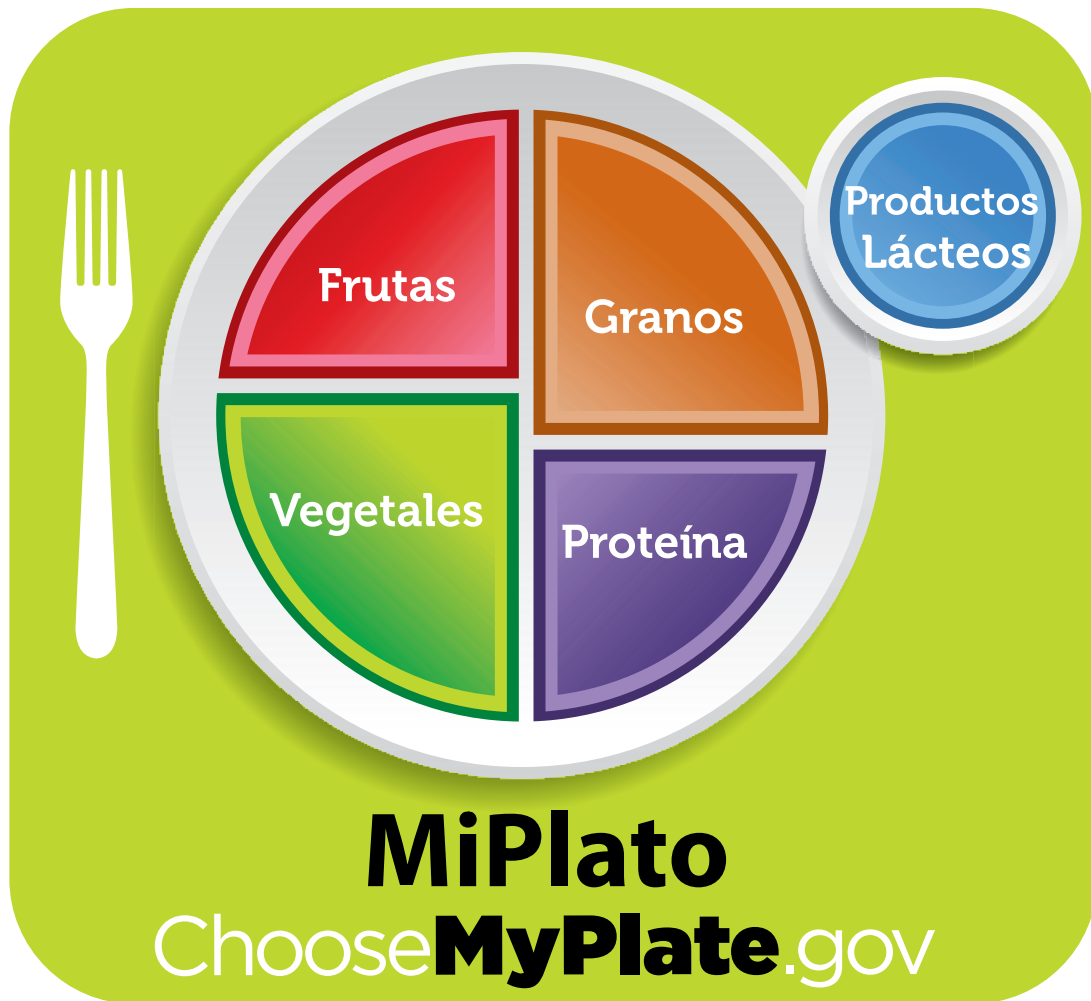
Satisfaga su Deseo de Dulces de Manera Saludable

- **Escoja una fruta para postre**
 - **La fruta es naturalmente dulce y tiene menos calorías, pero tiene menos azúcar, grasa y sodio que la mayoría de los postres**

Postres de Frutas Saludables

Coctel de Frutas Frescas
Frutas con yogur
Manzanas con canela al horno





**Por favor
Llévese
Uno**

**¡Prepare
Comida
Saludable!**





Los programas, actividades y oportunidades de empleo con el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonablemente sus necesidades.

