

What you need to know and what you can do to eat healthier

Allow 3-4 hours between meals and snacks for proper use of calories

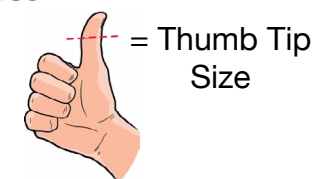
Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack
Time: _____ Vegetables: _____ Proteins/Meats: _____ Grains/Carbs: _____ Milk/Milk Products: _____ Fruit: _____ Fat: _____	Time: _____ 1-2 servings: _____ Choose from all food groups	Time: _____ Vegetables: _____ Proteins/Meats: _____ Grains/Carbs: _____ Milk/Milk Products: _____ Fruit: _____ Fat: _____	Time: _____ 1-2 servings: _____ Choose from all food groups	Time: _____ Vegetables: _____ Proteins/Meats: _____ Grains/Carbs: _____ Milk/Milk Products: _____ Fruit: _____ Fat: _____	Time: _____ 1-2 servings: _____ Choose from all food groups

Breakfast Tips	Lunch Tips	Dinner Tips	Snack Tips
<p>Breakfast is the most important meal of the day, don't skip breakfast.</p> <p>Vegetable (optional): 1 cup or half a plate Protein: 2-3 servings 1 serving = Palm Size Grains or Carbs: 1-4 servings 1 serving = Fist Size Milk Products: 1 cup = 1 serving 1 slice = 1 ounce Fruit: 1 small fruit = 1 serving Fat: 1 serving = 1 Thumb Tip</p>	<p>Have a well balanced lunch.</p> <p>Vegetable: 1 cup or half a plate Protein: 2-3 servings 1 serving = Palm Size Grains or Carbs: 1-4 servings 1 serving = Fist Size Milk Products: 1 cup = 1 serving 1 slice = 1 ounce Fruit: 1 small fruit = 1 serving Fat: 1 serving = 1 Thumb Tip</p>	<p>Dinner should be the lightest meal you eat.</p> <p>Vegetable: 1 cup or half a plate Protein: 2-3 servings 1 serving = Palm Size Grains or Carbs: 1-4 servings 1 serving = Fist Size Milk Products: 1 cup = 1 serving 1 slice = 1 ounce Fruit: 1 small fruit = 1 serving Fat: 1 serving = 1 Thumb Tip</p>	<p>Eating snacks between meals may be a part of your food plan. Snacks can help prevent getting too hungry, and can assist in portion control for better health.</p> <p>Snack ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruit = 1 small size • Cheese = 1 slice/1 ounce • Nuts = 6 pieces • Plain yogurt with fresh fruit = 1 cup • Nuts with dried fruit = ¼ cup • Bite-sized raw veggie pieces = 1 cup

Other Tips

- Lean meats are lower in saturated fat.
- Choose whole grains instead of processed grains to get more nutrients and fiber.
- Low-fat milk contains the same amount of vitamins and minerals as whole milk.
- Try to eat meals at the same time every day.
- Carry healthy snacks if you are on the go.
- Other healthy snack ideas: string cheese, whole grain crackers with cheese, ½ sandwich on whole wheat bread.

Serving Sizes



Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para comer saludable

Deje pasar de 3 a 4 horas entre comidas y bocadillos para usar adecuadamente sus calorías

Desayuno	Bocadillo	Almuerzo	Bocadillo	Cena	Bocadillo
Hora: _____ Verduras: _____ Proteínas/Carnes: _____ Granos/Carbohidratos: _____ Leche/Productos lácteos: _____ Fruta: _____ Grasa: _____	Hora: _____ 1-2 porciones: _____ Elija de todos los grupos de alimentos	Hora: _____ Verduras: _____ Proteínas/Carnes: _____ Granos/Carbohidratos: _____ Leche/Productos lácteos: _____ Fruta: _____ Grasa: _____	Hora: _____ 1-2 porciones: _____ Elija de todos los grupos de alimentos	Hora: _____ Verduras: _____ Proteínas/Carnes: _____ Granos/Carbohidratos: _____ Leche/Productos lácteos: _____ Fruta: _____ Grasa: _____	Hora: _____ 1-2 porciones: _____ Elija de todos los grupos de alimentos

Consejos para el Desayuno	Consejos para el Almuerzo	Consejos para la Cena	Consejos para Bocadillos
<p>El desayuno es la comida más importante del día, no evite el desayuno.</p> <p>Verduras (opcional): 1 taza o medio plato Proteína: 2-3 porciones 1 porción = tamaño palma Granos o Carbohidratos: 1-4 porciones 1 porción = un puño Productos lácteos: 1 taza = 1 porción 1 rebanada = 1 onza Fruta: 1 fruta pequeña = 1 porción Grasa: 1 porción = 1 punta del pulgar</p>	<p>Coma un almuerzo bien balanceado.</p> <p>Verduras: 1 taza o medio plato Proteína: 2-3 porciones 1 porción = tamaño palma Granos o Carbohidratos: 1-4 porciones 1 porción = un puño Productos lácteos: 1 taza = 1 porción 1 rebanada = 1 onza Fruta: 1 fruta pequeña = 1 porción Grasa: 1 punta del pulgar</p>	<p>La cena debe ser la comida más ligera que tenga.</p> <p>Verduras: 1 taza o medio plato Proteína: 2-3 porciones 1 porción = tamaño palma Granos o Carbohidratos: 1-4 porciones 1 porción = un puño Productos lácteos: 1 taza = 1 porción 1 rebanada = 1 onza Fruta: 1 fruta pequeña = 1 porción Grasa: 1 porción = 1 punta del pulgar</p>	<p>Comiendo entre comidas puede ser una parte de su plan de alimentación. Los bocadillos pueden evitar que le dé mucha hambre, y pueden ayudar con el control de porciones para estar saludable.</p> <p>Ideas para bocadillos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta = 1 de tamaño pequeño • Queso = 1 rebanada/1 onza • Nueces = 6 piezas • Yogur natural con fruta fresca = 1 taza • Nueces con fruta seca = ¼ taza • Verdura cortada del tamaño de un bocado = 1 taza

Otros Consejos

- Las carnes magras son más bajas en grasa saturada.
- Elija comida con granos enteros en lugar de comidas con granos procesados para obtener más nutrientes y fibra.
- La leche baja en grasa contiene la misma cantidad de vitaminas y minerales que la leche entera.
- Trate de comer su comida a la misma hora todos los días.
- Lleve bocadillos saludables con usted si sale de casa.
- Otras ideas para bocadillos saludables: galletas integrales con queso, la mitad de un sándwich con pan integral.

Tamaño de las porciones



= Tamaño Palma



= Tamaño Puño



= Tamaño Punta del pulgar