

SUPER FOODS

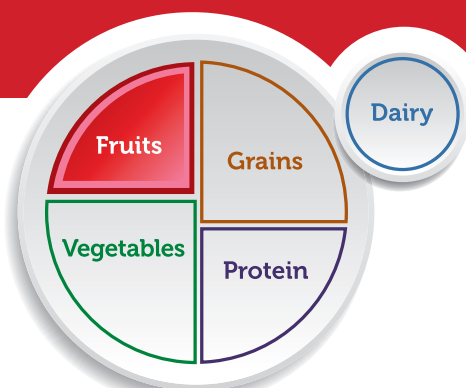
Fuel your fun

**EXERCISE
FOR AN HOUR
EVERY DAY**

Get moving and
be active!

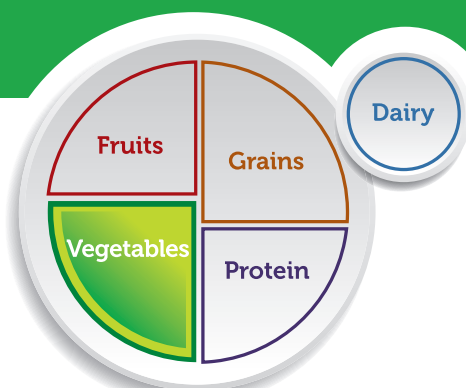


FRUIT



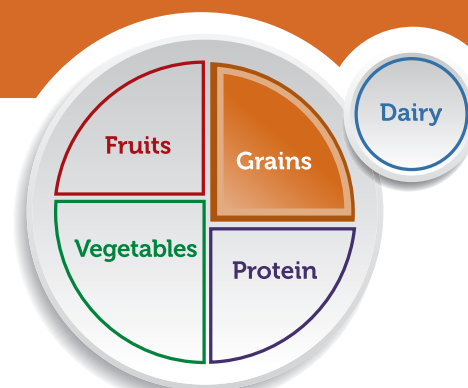
- Fruit satisfies a sweet tooth
- Eat a variety of colors throughout the week
- Eat edible seeds and skins for more nutrients
- Buy fruit that is fresh, frozen, dried (without sugar added) or canned in 100% juice

VEGETABLES



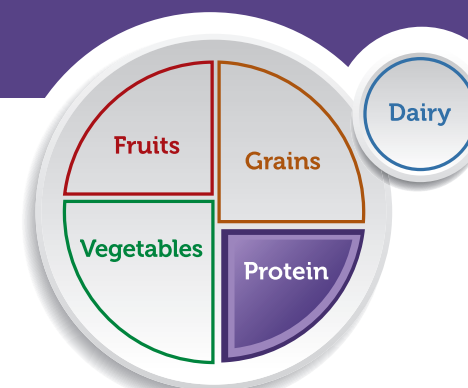
- Eat the colors of the rainbow
- Eat more red, orange and dark-green vegetables
- Eat edible seeds and skins for more nutrients
- Examples: broccoli, asparagus, bell pepper, tomato, onions and carrots
- Eat non-starchy vegetables at least twice a day

GRAINS & STARCHES



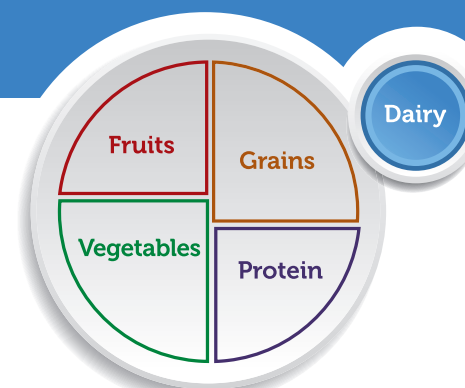
- Choose a variety of starches and whole grains
- Choose whole grains over refined, such as brown vs. white rice
- Look for the words “100% whole grain” or “100% whole wheat” on the food label
- Starchy vegetables like peas, corn and potatoes can fit here

PROTEIN



- Go lean with protein (2/3 of beef in the meat case is already lean)
- Eat a variety of protein-rich foods such as lean beef, skinless poultry, eggs, fish, beans, nuts and soy
- Try a cut with the words “round” or “loin” in the name
- Have protein foods at each meal—aim for 25-30g

DAIRY



- Switch to low-fat or fat-free milk, yogurt and other milk products
- Dairy and calcium-fortified soy milk are rich sources of calcium and other vital nutrients
- If you are lactose intolerant, try lactose-free milk, kefir or fortified soymilk
- Choose products with ≥ 8 g protein

SUPER ALIMENTOS

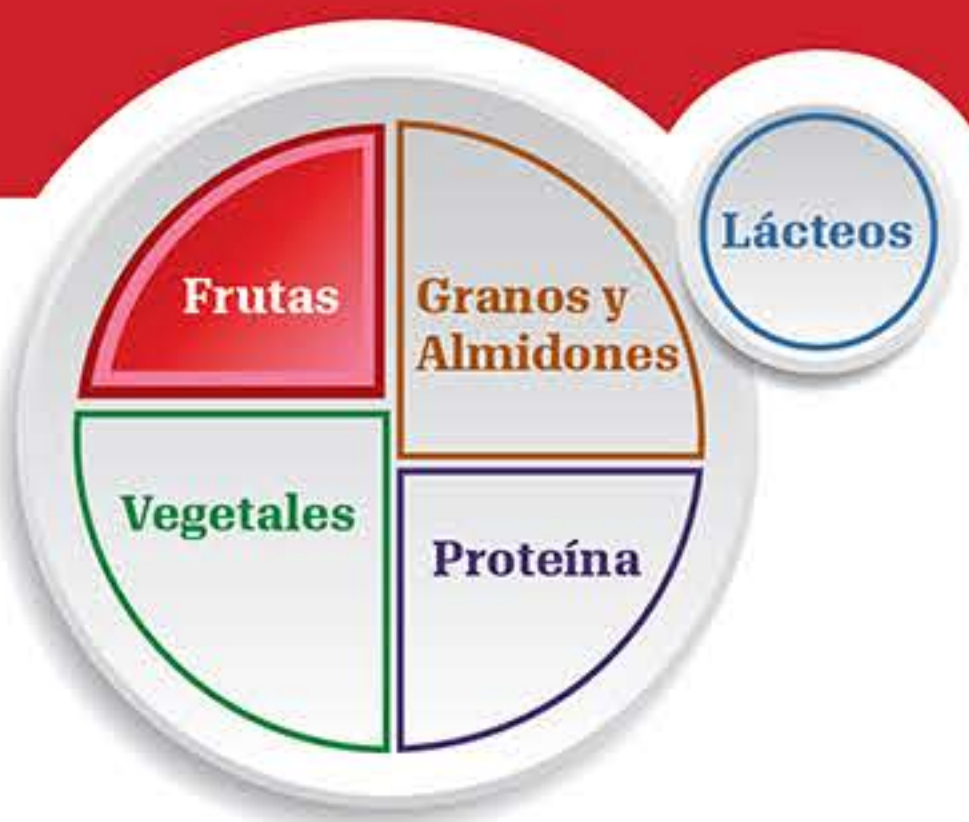
Alimenta tu alegría

**EJERCICIO
DURANTE UNA
HORA CADA DÍA**

Muévete y
sé activo!

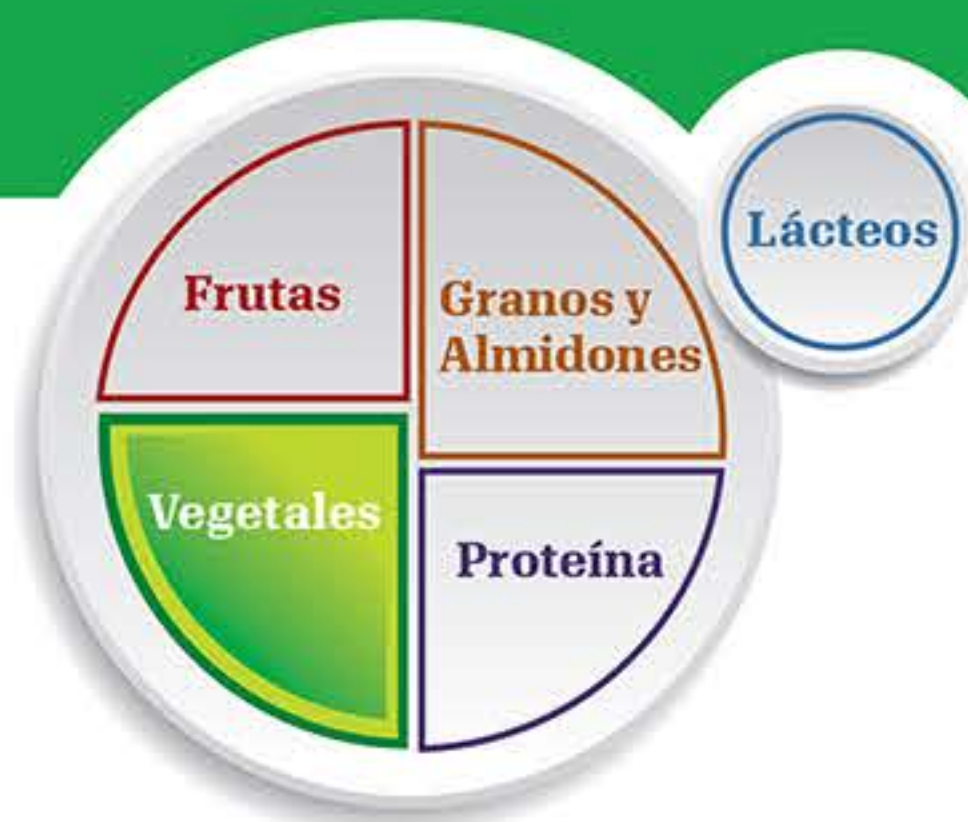


FRUTA



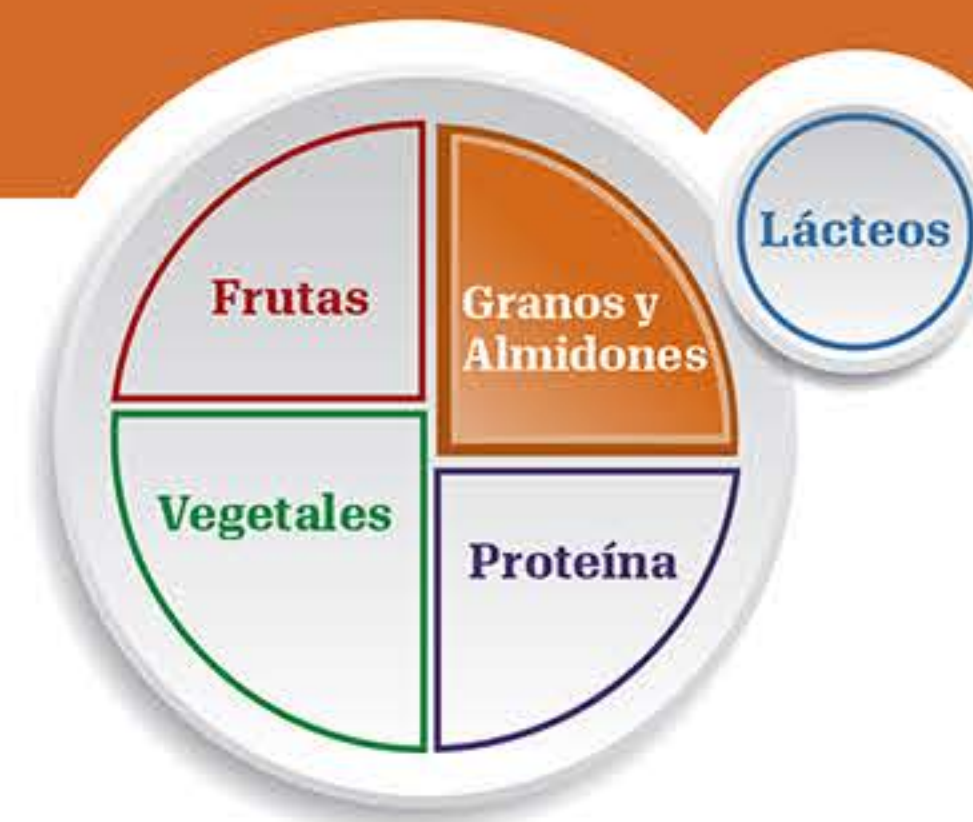
- La fruta satisface un diente dulce
- Coma una variedad de colores durante la semana
- Coma semillas comestibles y frutas con la cascara para obtener mas nutrientes
- Compre fruta fresca, congelada, seca (sin azúcar añadido) o enlatada con 100% jugo

VEGETALES



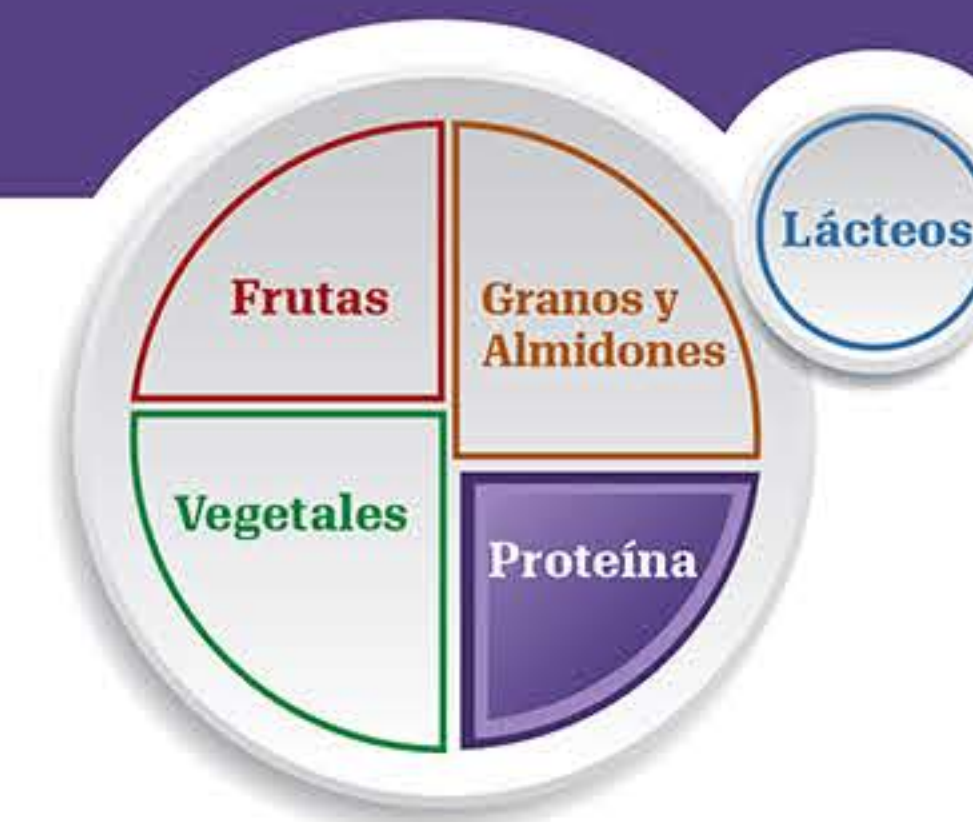
- Coma los colores del arco iris
- Comer más verduras de colores rojo, anaranjado y verde oscuro
- Comer semillas comestibles y verduras con la cascara para obtner más nutrientes
- Ejemplos: brócoli, espárragos, pimienta, jitomate, cebollas, zanahorias
- Coma verduras sin almidón mínimo dos veces al día

GRANOS Y ALMIDONES



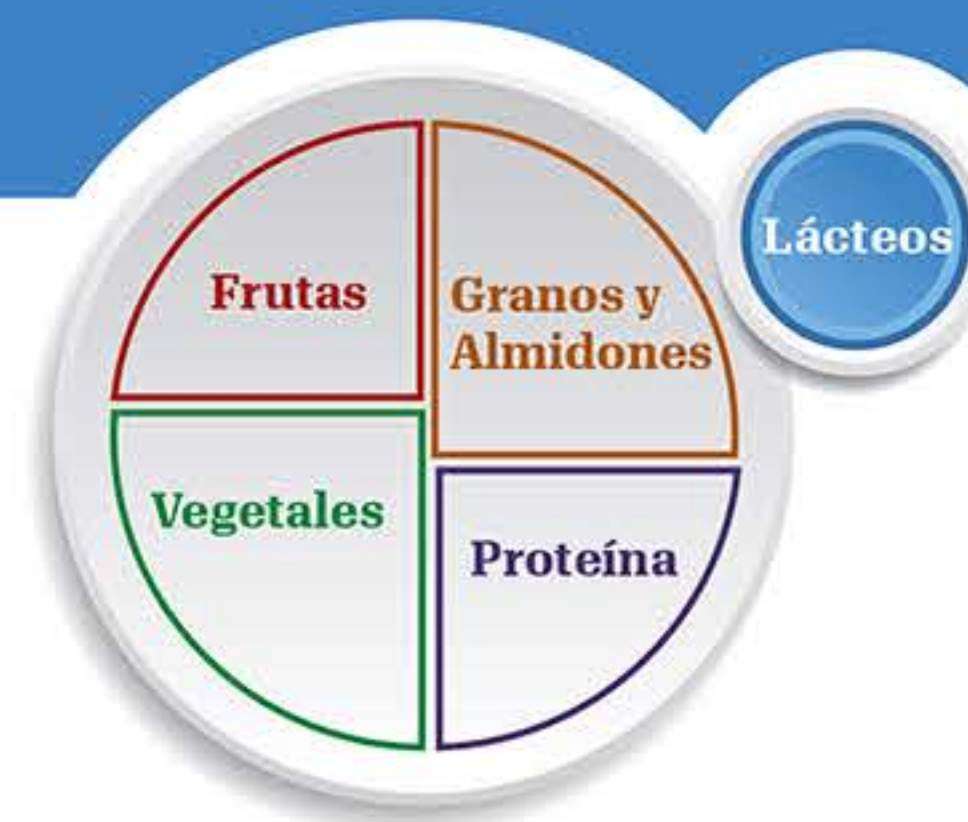
- Elija una variedad de almidones y granos enteros
- Escoja granos completos sobre refinados, como el arroz integral en lugar de arroz blanco
- Busque las palabras “100% grano entero” y “100% trigo entero” en la etiqueta del alimento
- Aquí incluya los vegetales con almidón como los chicharos, el elote y las papas

PROTEÍNA



- Vaya con la proteína Magra (2/3 de la carne de res en el mostrador de carne es magra)
- Comer una variedad de alimentos ricos en proteínas como la carne de res, aves de Corral sin piel, huevos, pescado, frijoles, nueces y soya
- Pruebe un corte con las palabras “cuete” o “lomo” en el nombre
- Incluya alimentos con proteína en cada comida objetivo de 25-30g de proteína

LÁCTEOS



- Cambiar a leche, yogurt, y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Lácteos y leche de soya fortificada con calcio son fuentes ricas de calcio y otros nutrientes vitales
- Pruebe leche deslactosada, Kéfir, o leche de soya fortificada si eres intolerante a la lactosa
- Escojer productos con \geq 8g de proteína