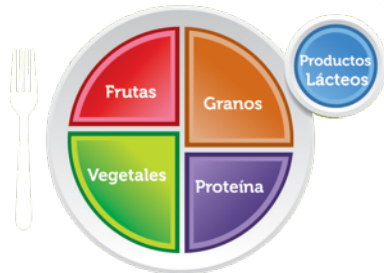


Nombre: _____



Si tú comes más calorías, aumenta tu actividad física.

 Granos 9 porciones = 9 onzas	 Vegetales 7 porciones = 3 1/2 tazas	 Frutas 4 porciones = 2 tazas	 Leche 3 porciones = 3 tazas	 Carne y Frijoles 6 1/2 porciones = 6 1/2 onzas
<p>Poner la mitad de granos integrales en tus porciones.</p> <p>Tratar mínimo de comer 4 1/2 onzas de granos integrales cada día.</p> <p>1 onza = 1 taza de cereal 1 rebanada de pan 1/2 taza de arroz/ fideos</p>	<p>Los vegetales son la fuente principal de la Vitamina A.</p> <p>Variar tus vegetales y no olvides los de hojas verdes y vegetales anaranjado como la espinaca, brócoli y zanahoria.</p>	<p>Las frutas son la fuente principal de la Vitamina C.</p> <p>Los jugos de frutas pueden tener bastante azúcar. Escoger el que tiene 100% de jugo de fruta. Comer variedad de fruta fresca.</p>	<p>La leche da calcio para los dientes y los huesos fuertes.</p> <p>Elegir la leche, yogur y queso bajo en grasa o libre de grasa.</p>	<p>Escoge carnes y pollo bajo en grasa o libre de grasa.</p> <p>Variar la proteína escogiendo mas pescado y frijoles.</p> <p>1 onza = 1 cucharada de mantequilla de maní 1 huevo 1/2 taza de frijoles</p>
<p>Encuentra tu balance entre la comida y las actividades físicas. Haga actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día o casi todos los días.</p>			<p>Limitar Grasa y Azúcar. Limitar alimentos con extra grasa y azúcar, ellos solamente añaden más calorías pero no tiene otros nutrientes.</p>	

Basado en 2600 calorías para 9 a 18 años de edad

La cantidad de calorías es solamente un estimado de que tú necesitas. Chequear el peso de tu cuerpo y si tú necesitas regular las calorías que tú comes .
www.nourishinteractive.com

