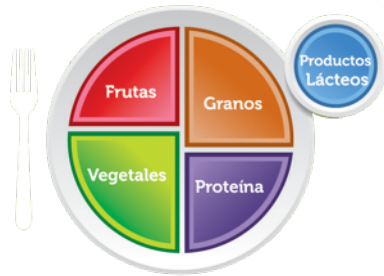


Nombre: \_\_\_\_\_



Si tú comes más caloriás, aumenta tu actividad física.

 <b>Granos</b> 10 porciones = 10 onzas	 <b>Vegetales</b> 7 porciones = 3 1/2 tazas	 <b>Frutas</b> 5 porciones = 2 1/2 tazas	 <b>Leche</b> 3 porciones = 3 tazas	 <b>Carne y Frijoles</b> 7 porciones = 7 onzas
<p><b>Poner la mitad de granos integrales en tus porciones.</b></p> <p>Tratar mínimo de comer <b>5 onzas de granos integrales</b> cada día.</p> <p>1 onza =            1 taza de cereal            1 rebanada de pan            1/2 taza de arroz/ fideos</p>	<p><b>Los vegetales son la fuente principal de la Vitamina A.</b></p> <p>Variar tus vegetales y no olvides los de hojas verdes y vegetales anaranjado como la espinaca, brócoli y zanahoria.</p>	<p><b>Las frutas son la fuente principal de la Vitamina C.</b></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><b>La leche da calcio para los dientes y los huesos fuertes.</b></p> <p>Elegir la leche, yogur y queso bajo en grasa o libre de grasa.</p>	<p><b>Escoge carnes y pollo bajo en grasa o libre de grasa.</b></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 <b>60 minutos cada día</b> o casi todos los días.</p>			<p><b>Limitar Grasa y Azúcar.</b> Limitar alimentos con extra grasa y azúcar, ellos solamente añaden más caloriás pero no tiene otros nutrientes.</p>	

Basado en 2800 caloriás para 9 a 18 años de edad

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

[www.nourishinteractive.com](http://www.nourishinteractive.com)

