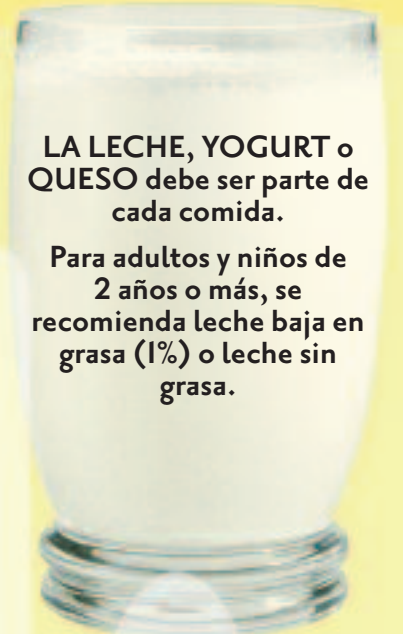


VEA AQUÍ UNA FORMA FÁCIL DE PLANEAR COMIDAS ALIMENTICIAS:

Aproximadamente la mitad de su plato debe contener **Frutas y Vegetales**. El resto de su plato debe contener **Carne y Frijoles** y **Granos** demostrado aquí.



IDEAS PARA GRASAS, AZUCAR Y SODIO:

- ♦ La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como canola, maíz, oliva, soya y girasol. Escoja mayonesa o aderezo para ensalada bajo en grasa.
- ♦ Límite grasas sólidas tales como mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contengan estos ingredientes.
- ♦ Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas, las grasas trans y el sodio al mínimo.
- ♦ Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares añadidas. Azúcares añadidas contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes.



Línea gratis de WIC: 1-800-342-3556

Página de Internet de WIC: www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html

WIC provee oportunidades iguales a todos.

FLORIDA
WIC
Buena Nutrición para
Mujeres, Infantes y Niños

FLORIDA DEPARTMENT OF
HEALTH