the School Day just got Healthier

United States Department of Agriculture

Toolkit For Community Members

The School Day Just Got Healthier Toolkit

is a collection of resources including brochures, fact sheets, FAQs, fliers, school lessons, templates and much more, to help prepare community members for the changes to school meals this school year.

This toolkit provides the resources you need to help learn and teach healthy habits that last forever.

USDA

the School Day just got Healthier
United States Department of Agriculture

Community Members

- Healthy Hunger Free Kids Act – School Meals Overview
- Key Messages for Students
- 10 Tips Nutrition Education Series
  - Choose MyPlate
  - Add More Vegetables to Your Day
  - Focus on Fruits
  - Make Half Your Grains Whole
  - Got Your Dairy Today?
  - With Protein Foods, Variety is Key
  - Build a Healthy Meal
  - Healthy Eating for Vegetarians
  - Smart Shopping for Veggies and Fruits
  - Liven up Your Meals With Vegetables and Fruits
  - Kid-Friendly Veggies and Fruits
  - Be a Healthy Role Model for Children
  - Cut Back on Your Kid's Sweet Treats
  - Salt and Sodium
  - Eat Seafood Twice a Week
  - Eating Better on a Budget
  - Use SuperTracker Your Way
  - Enjoy Your Food, But Eat Less
  - Make Better Beverage Choices
  - Make Celebrations fun, Healthy, & Active
- New HealthierUS School Challenge Brochure
- Dietary Guidelines Consumer Brochure: Let's Eat For The Health Of It
- Press Release: USDA Unveils Historic Improvements to Meals Served in America's Schools
- Let's Move Blog: Healthy Meals and Healthy Kids

Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010
School Meals

Healthy, Hunger-Free Kids (HHFK) Act

- **Championed by the First Lady as part of her *Let's Move!* initiative to solve the problem of childhood obesity within a generation.**
- HHFK law contains many provisions that help improve child nutrition programs and make meals and offerings more nutritious.
- **Helps transform school food environment in order to promote better nutrition and reduce obesity.**
- The Act reauthorized our core **Child Nutrition Programs** – National School Lunch, School Breakfast, Child and Adult Care Food Program, and the Summer Food Service Programs – as well as WIC.
- These programs are primarily **designed to feed kids nutritious meals and to combat childhood hunger.**
- HHFK law enabled us to make major improvements to school meals and bring them in line with the latest nutritional science and the Dietary Guidelines for Americans.
- First major changes in over 15 years. These changes are important to the 32 million students who eat a school lunch and 12 million who eat a school breakfast each school day.

Updated Standards for School Meals

- **In January 2012, just one year after the law was signed by President Obama, we issued the final, updated standards for school meals.**
- **Those standards, built upon recommendations from the Institute of Medicine:**
  - Ensure students are offered both fruits and vegetables every day of the week;
  - Increase offerings of whole grain-rich foods;
  - Offer only fat-free or low-fat milk;
  - Limit calories based on the age of children being served to ensure proper portion size;
  - Increase the focus on reducing the amounts of saturated fat, trans fats, added sugars, and sodium.

- The new standards went into effect on July 1, but many schools were already well on their way to meeting the standards.
- Changes in the standards for **School Breakfast will be phased in** over three years to make it easier for schools to comply.
- The Act also strengthened **local school wellness policies**. We know that these can be a powerful force for change in many communities, and the HHFKA now requires more engagement from the local level so that these do not just become a paper that gets filed away in a drawer somewhere.
- We have also put in place the so-called "6-cent rule," that reimburses schools an additional 6 cents for each lunch they serve that meets the new meal standards.
- The additional funds will be an **incentive to schools** to make improvements.
- This is the **first increase above inflation in over 30 years**. Money will begin flowing to schools across the country this year.
- USDA is fully committed to providing all the assistance we can to help schools get from where they are to where they need to be.

Community Eligibility

- Ready access to nutritious food is essential and we announced this spring that additional states (New York, Ohio, West Virginia and the District of Columbia) will be allowed to use the innovative option of "community eligibility" for school meal programs. **Community eligibility reduces the burden on families by eliminating household school meal applications and helps schools cut down on burdensome paperwork.**

To learn more about the Healthy, Hunger Free Kids Act of 2010, please visit:
http://www.fns.usda.gov/cnd/governance/legislation/cnr_2010.htm

the School Day just got Healthier

United States Department of Agriculture

For Students

- **The School Day Just Got Healthier because school meals are better this year**. Healthy food will help you do your best in school, in sports, and to grow and stay strong. Power up with fruits, low-fat or non-fat milk, and whole grains.

- **Give it a try! Fruits and veggies give you what your body needs** to help you be a champion when you run and play. Eat them at school and at home every day as a meal, snack or dessert.

- **Since you spend so much of your day at school, it's up to you to make healthy food choices while you're there**. Eat fruits and vegetables at meals and snacks. Enjoy the taste of healthy eating.

- **Make fat-free or low-fat milk your rocket fuel.** You need milk to help build muscles and provide fuel for your fun.

- **Fuel up with fruits and veggies:** Soar through your day like a rocket ship!

- **Eating fruits and veggies of every color in the rainbow** can help give you the different vitamins and minerals you need to soar through your day.

- **Go to the grocery store with your family.** Make your own list of healthy foods – like fruits and low-fat yogurts – that keep you healthy and strong.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday

10 tips
Nutrition Education Series

choose MyPlate

10 tips to a great plate

Making food choices for a healthy lifestyle can be as simple as using these 10 Tips.
Use the ideas in this list to *balance your calories*, to choose foods to *eat more often*, and to cut back on foods to *eat less often*.

1 balance calories

Find out how many calories YOU need for a day as a first step in managing your weight. Go to www.ChooseMyPlate.gov to find your calorie level. Being physically active also helps you balance calories.

2 enjoy your food, but eat less

Take the time to fully enjoy your food as you eat it. Eating too fast or when your attention is elsewhere may lead to eating too many calories. Pay attention to hunger and fullness cues before, during, and after meals. Use them to recognize when to eat and when you've had enough.

3 avoid oversized portions

Use a smaller plate, bowl, and glass. Portion out foods before you eat. When eating out, choose a smaller size option, share a dish, or take home part of your meal.

4 foods to eat more often

Eat more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. These foods have the nutrients you need for health—including potassium, calcium, vitamin D, and fiber. Make them the basis for meals and snacks.

5 make half your plate fruits and vegetables

Choose red, orange, and dark-green vegetables like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, along with other vegetables for your meals. Add fruit to meals as part of main or side dishes or as dessert.

6 switch to fat-free or low-fat (1%) milk

They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but fewer calories and less saturated fat.

7 make half your grains whole grains

To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product—such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice.

8 foods to eat less often

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt. They include cakes, cookies, ice cream, candies, sweetened drinks, pizza, and fatty meats like ribs, sausages, bacon, and hot dogs. Use these foods as occasional treats, not everyday foods.

9 compare sodium in foods

Use the Nutrition Facts label to choose lower sodium versions of foods like soup, bread, and frozen meals. Select canned foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."

10 drink water instead of sugary drinks

Cut calories by drinking water or unsweetened beverages. Soda, energy drinks, and sports drinks are a major source of added sugar, and calories, in American diets.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

elija MiPlato

10 **consejos** para crear un buen plato

Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.

5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.

7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional (“Nutrition Facts”) para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados “bajo en sodio,” “sodio reducido,” o “sin sal adicional” (“low in sodium,” “reduced sodium,” o “without added salt”).

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

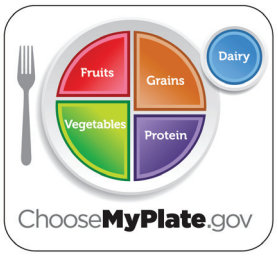
DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips

Nutrition Education Series

add more vegetables to your day



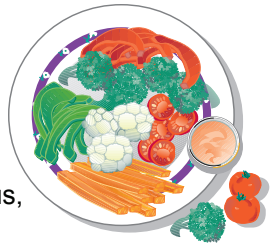
10 tips to help you eat more vegetables

It's easy to eat more vegetables! Eating vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories. To fit more vegetables in your meals, follow these simple tips. It is easier than you may think.

1 discover fast ways to cook

Cook fresh or frozen vegetables in the microwave for a quick-and-easy dish to add to any meal. Steam green beans, carrots, or broccoli in a bowl with a small amount of water in the microwave for a quick side dish.

2 be ahead of the game



Cut up a batch of bell peppers, carrots, or broccoli. Pre-package them to use when time is limited. You can enjoy them on a salad, with hummus, or in a veggie wrap.

3 choose vegetables rich in color

Brighten your plate with vegetables that are red, orange, or dark green. They are full of vitamins and minerals. Try acorn squash, cherry tomatoes, sweet potatoes, or collard greens. They not only taste great but also are good for you, too.

4 check the freezer aisle

Frozen vegetables are quick and easy to use and are just as nutritious as fresh veggies. Try adding frozen corn, peas, green beans, spinach, or sugar snap peas to some of your favorite dishes or eat as a side dish.

5 stock up on veggies

Canned vegetables are a great addition to any meal, so keep on hand canned tomatoes, kidney beans, garbanzo beans, mushrooms, and beets. Select those labeled as "reduced sodium," "low sodium," or "no salt added."

6 make your garden salad glow with color

Brighten your salad by using colorful vegetables such as black beans, sliced red bell peppers, shredded radishes, chopped red cabbage, or watercress. Your salad will not only look good but taste good, too.

7 sip on some vegetable soup

Heat it and eat it. Try tomato, butternut squash, or garden vegetable soup. Look for reduced- or low-sodium soups.

8 while you're out

If dinner is away from home, no need to worry. When ordering, ask for an extra side of vegetables or side salad instead of the typical fried side dish.

9 savor the flavor of seasonal vegetables

Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Check your local supermarket specials for the best-in-season buys. Or visit your local farmer's market.

10 try something new

You never know what you may like. Choose a new vegetable—add it to your recipe or look up how to fix it online.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 2
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

agregue más vegetales a sus comidas diarias

10 consejos para ayudarlo a comer más vegetales

¡Comer más vegetales es fácil! Comer vegetales es importante porque contienen vitaminas y minerales y no contienen muchas calorías. Para incluir más vegetales en sus comidas, siga estos sencillos consejos. Es más fácil de lo que piensa.

1 descubra maneras de cocinar rápido

Cocine vegetales frescos o congelados en el horno de microondas para añadir un plato rápido y fácil a cualquier comida. Coloque pimientos, zanahorias o brócoli en un tazón con poca agua para cocerlos al vapor en el horno de microondas y crear un acompañamiento rápido.

2 prepare ingredientes por adelantado

Pique porciones de pimientos, zanahorias o brócoli. Embólselos para usarlos cuando esté apurado. Puede disfrutarlos en ensaladas, con aderezos o en tortillas de harina enrolladas con vegetales.

3 elija vegetales de colores brillantes

Avive su plato con vegetales color rojo, anaranjado o verde oscuro. Están repletas de vitaminas y minerales. Pruebe calabacín, tomates cereza, camotes o berza. No sólo son ricos en sabor sino muy nutritivos también.

4 busque en el congelador

Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Pruebe añadir maíz, guisantes, habichuelas tiernas, espinaca o guisantes dulces congelados a algunos de sus platos favoritos, o bien prepárelos como acompañamientos.

5 pruebe vegetales enlatados

Los vegetales enlatados son un buen complemento a cualquier comida, así que tenga a la mano tomates, frijoles rojos, garbanzos, zetas y remolachas enlatadas. Elija latas marcadas “bajo en sodio,” “sodio reducido,” o “sin sal adicional” (“low in sodium,” “reduced sodium,” or “without added salt”).

6 haga que sus ensaladas brillen de color

Avive sus ensaladas con vegetales de colores brillantes como frijoles negros, pimientos dulces rojos, rábano rayado, col roja picada o berro. Sus ensaladas no sólo se verán muy bien sinó que también serán deliciosas.

7 pruebe sopas de vegetales

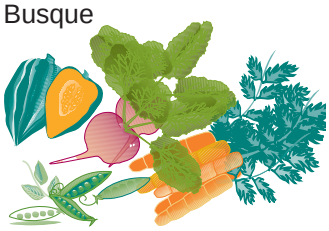
Caliéntelas y cómalas. Pruebe sopas de tomate, calabacín o verduras. Busque sopas con contenido de sodio reducido o bajo.

8 si sale a comer

Si sale a cenar, no se preocupe. Al pedir su plato, pida vegetales o ensalada como acompañamiento en lugar de los fritos típicos.

9 disfrute del sabor de las vegetales de temporada

Para obtener el mejor sabor al más bajo costo, compre vegetales de temporada. Busque las ventas especiales de sus supermercados locales para encontrar las mejores compras de temporada. Visite también el mercado de su comunidad (farmers markets).



10 pruebe algo nuevo

Si no lo prueba, nunca sabrá si le gusta. Elija un vegetal que no haya probado antes, agréguela a una receta o busque en internet para ver cómo prepararla.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 2
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

focus on fruits

10 tips to help you eat more fruits

Eating fruit provides health benefits. People who eat more vegetables and fruits as part of an overall healthy diet are likely to have a reduced risk of some chronic diseases. Fruits provide nutrients vital for health, such as potassium, dietary fiber, vitamin C, and folate (folic acid). Most fruits are naturally low in fat, sodium, and calories. None have cholesterol. Any fruit or 100% fruit juice counts as a part of the Fruit Group. Fruits may be fresh, canned, frozen, or dried, and may be whole, cut-up, or pureed.

1 keep visible reminders

Keep a bowl of whole fruit on the table, counter, or in the refrigerator.

2 think about taste

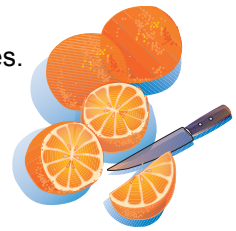
Buy fresh fruits in season when they may be less expensive and at their peak flavor. Add fruits to sweeten a recipe.

3 think about variety

Buy fruits that are dried, frozen, and canned (in water or 100% juice) as well as fresh, so that you always have a supply on hand.

4 don't forget the fiber

Make most of your choices whole or cut-up fruit, rather than juice, for the benefits that dietary fiber provides.



5 be a good role model

Set a good example for children by eating fruit every day with meals or as snacks.

6 include fruit at breakfast

At breakfast, top your cereal with bananas, peaches, or strawberries; add blueberries to pancakes; drink 100% orange or grapefruit juice. Or, try a fruit mixed with fat-free or low-fat yogurt.

7 try fruit at lunch

At lunch, pack a tangerine, banana, or grapes to eat, or choose fruits from a salad bar. Individual containers of fruits like peaches or applesauce are easy and convenient.

8 experiment with fruit at dinner, too

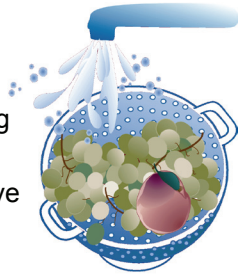
At dinner, add crushed pineapple to coleslaw, or include orange sections, dried cranberries, or grapes in a tossed salad.

9 snack on fruits

Dried fruits make great snacks. They are easy to carry and store well.

10 keep fruits safe

Rinse fruits before preparing or eating them. Under clean, running water, rub fruits briskly to remove dirt and surface microorganisms. After rinsing, dry with a clean towel.



USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 3
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

enfóquese en las frutas

10 **consejos** para ayudarlo a comer más frutas

El consumo de frutas brinda beneficios de salud. Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable integral tienen menos riesgos de presentar algunas enfermedades crónicas. Las frutas proveen nutrientes importantes para la salud, como el potasio, la fibra, la vitamina C y el ácido fólico. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías. Ninguna de ellas contiene colesterol. Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.

1 manténgalas a la vista

Tenga un tazón de frutas enteras sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en el refrigerador.

2 piense en el sabor

Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y estén maduras. Agregue frutas para endulzar una receta.

3 piense en la variedad

Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas para tener siempre cantidades disponibles a mano.

4 no olvide la fibra

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra le ofrece.

5 dé el buen ejemplo

Dé buen ejemplo a los niños al consumir frutas todos los días con las comidas o como bocadillos.

6 incluya frutas en el desayuno

En el desayuno, agregue bananas, duraznos o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques; tome jugo de naranja o toronja 100% natural. O bien, pruebe fruta mezclada con yogur descremado o bajo en grasa.

7 coma frutas con el almuerzo

Para el almuerzo, llévese una mandarina, banana o uvas, o elija frutas de un bar de ensaladas. Las frutas en contenedores individuales, como duraznos o puré de manzana, son fáciles y prácticas.

8 pruebe frutas en la cena también

En la cena, agregue trocitos de piña a la ensalada de repollo, o incluya pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada mixta.

9 coma frutas como bocadillos

Las frutas secas son excelentes bocadillos. Son fáciles de llevar y se conservan bien.

10 lave bien las frutas

Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Frote las frutas bajo agua corriente limpia para quitarles la suciedad y los microorganismos de la superficie. Después de enjuagarlas, séquelas con una toalla de cocina limpia.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 3
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

make half your grains whole

10 tips to help you eat whole grains

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples. Grains are divided into two subgroups, **whole grains** and **refined grains**. Whole grains contain the entire grain kernel—the bran, germ, and endosperm. People who eat whole grains as part of a healthy diet have a reduced risk of some chronic diseases.

1 make simple switches

To make half your grains whole grains, substitute a whole-grain product for a refined-grain product. For example, eat 100% whole-wheat bread or bagels instead of white bread or bagels, or brown rice instead of white rice.

2 whole grains can be healthy snacks

Popcorn, a whole grain, can be a healthy snack. Make it with little or no added salt or butter. Also, try 100% whole-wheat or rye crackers.

3 save some time

Cook extra bulgur or barley when you have time. Freeze half to heat and serve later as a quick side dish.

4 mix it up with whole grains

Use whole grains in mixed dishes, such as barley in vegetable soups or stews and bulgur wheat in casseroles or stir-fries. Try a quinoa salad or pilaf.

5 try whole-wheat versions

For a change, try brown rice or whole-wheat pasta. Try brown rice stuffing in baked green peppers or tomatoes, and whole-wheat macaroni in macaroni and cheese.

6 bake up some whole-grain goodness

Experiment by substituting buckwheat, millet, or oat flour for up to half of the flour in pancake, waffle, muffin, or other flour-based recipes. They may need a bit more leavening in order to rise.

7 be a good role model for children

Set a good example for children by serving and eating whole grains every day with meals or as snacks.

8 check the label for fiber

Use the Nutrition Facts label to check the fiber content of whole-grain foods. Good sources of fiber contain 10% to 19% of the Daily Value; excellent sources contain 20% or more.

9 know what to look for on the ingredients list

Read the ingredients list and choose products that name a whole-grain ingredient ***first*** on the list. Look for "whole wheat," "brown rice," "bulgur," "buckwheat," "oatmeal," "whole-grain cornmeal," "whole oats," "whole rye," or "wild rice."

10 be a smart shopper

The color of a food is not an indication that it is a whole-grain food. Foods labeled as "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," or "bran" are usually not 100% whole-grain products, and may not contain **any** whole grain.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 4
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

haga que la mitad de los granos que consume sean integrales

10 **consejos** para ayudarlo a consumir granos integrales

Los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal son productos de granos. El pan, los fideos y tallarines, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas de harina y la sémola son ejemplos de estos productos. Los granos se dividen en 2 subgrupos: **granos integrales y granos refinados**. Los granos integrales contienen el grano completo; es decir, la cáscara, el germen y el saco embrional. Las personas que consumen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen menos riesgo de presentar algunas enfermedades crónicas.

1 haga cambios sencillos

Para que la mitad de los granos que consume sean integrales, sustituya un producto de granos refinados con uno de granos integrales. Por ejemplo, coma pan o roscas de pan de 100% trigo en lugar de pan o roscas de pan blanco, o bien coma arroz integral en lugar de arroz blanco.

2 los granos integrales son bocadillos sanos

Las palomitas de maíz son hechas de granos integrales y por lo tanto son bocadillos sanos. Prepárelas sin o con poca sal o mantequilla. Pruebe también galletas 100% de trigo integral o centeno.

3 ahorre tiempo

Cocine cantidades adicionales de trigo burgol o cebada cuando tenga tiempo. Congele la mitad para calentar y servir más adelante como complemento rápido.

4 mézclelo con granos integrales

Use granos integrales en platos mixtos, como la cebada en sopas o guisados de vegetales y el trigo burgol en platos salteados o cazuelas. Pruebe ensaladas o plantos de quinua.

5 pruebe versiones de trigo integral

Para variar, pruebe el arroz integral o fideos y tallarines de trigo integral. Pruebe tomates o pimientos verdes horneados rellenos de arroz integral y macarrones de trigo integral en platos de macarrones con queso.

6 hornee antojitos con granos integrales

Experimente y reemplace con trigo sarraceno, mijo o harina de avena hasta la mitad del contenido de harina de los panqueques, waffles, molletes y otras recetas con contenido de harina. Tal vez necesite un poco más de levadura para que leuden.

7 de buen ejemplo a los niños

De buen ejemplo a los niños al servir y consumir granos integrales todos los días con las comidas o como bocadillos.

8 verifique el contenido de fibra

Use la etiqueta de datos de nutrición para verificar el contenido de fibra de los productos de granos integrales. Las buenas fuentes defibra contienen 10% a 19% del valor diario. Las fuentes excelentes contienen un 20% o más.

9 sepa qué buscar en las listas de ingredientes

Lea las listas de ingredientes y elija productos que incluyan granos integrales como el ***primer*** ingrediente de la lista. Busque “trigo integral,” “arroz integral,” “burgol,” “alforfón,” “avena,” “harina de maíz integral,” “avena de grano integral,” “centeno integral,” o “arroz silvestre” (busque “whole grain”).

10 sea un comprador instruido

El color de un alimento no indica que se trate de un alimento de granos integrales. Por lo general, los alimentos con etiquetas que dicen “multigrano”, “molido a piedra”, “100% trigo”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado” no son productos 100% de granos integrales, y es posible que no contengan ningún grano integral.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

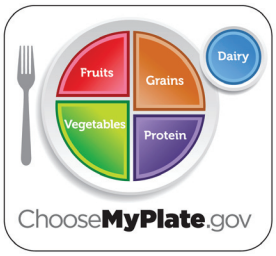
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 4
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

got your dairy today?

10 tips to help you eat and drink more fat-free or low-fat dairy foods



The Dairy Group includes milk, yogurt, cheese, and fortified soymilk. They provide calcium, vitamin D, potassium, protein, and other nutrients needed for good health throughout life. Choices should be low-fat or fat-free—to cut calories and saturated fat. How much is needed? Older children, teens, and adults need 3 cups* a day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups, and children 2 to 3 years old need 2 cups.

1 "skim" the fat

Drink fat-free (skim) or low-fat (1%) milk. If you currently drink whole milk, gradually switch to lower fat versions. This change cuts calories but doesn't reduce calcium or other essential nutrients.

2 boost potassium and vitamin D, and cut sodium

Choose fat-free or low-fat milk or yogurt more often than cheese. Milk and yogurt have more potassium and less sodium than most cheeses. Also, almost all milk and many yogurts are fortified with vitamin D.

3 top off your meals

Use fat-free or low-fat milk on cereal and oatmeal. Top fruit salads and baked potatoes with low-fat yogurt instead of higher fat toppings such as sour cream.

4 choose cheeses with less fat

Many cheeses are high in saturated fat. Look for "reduced-fat" or "low-fat" on the label. Try different brands or types to find the one that you like.

5 what about cream cheese?

Regular cream cheese, cream, and butter ***are not*** part of the dairy food group. They are high in saturated fat and have little or no calcium.

* What counts as a cup in the Dairy Group? 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.

6 ingredient switches

When recipes such as dips call for sour cream, substitute plain yogurt. Use fat-free evaporated milk instead of cream, and try ricotta cheese as a substitute for cream cheese.

7 choose sweet dairy foods with care

Flavored milks, fruit yogurts, frozen yogurt, and puddings can contain a lot of added sugars. These added sugars are empty calories. You need the nutrients in dairy foods—not these empty calories.

8 caffeinating?

If so, get your calcium along with your morning caffeine boost. Make or order coffee, a latte, or cappuccino with fat-free or low-fat milk.

9 can't drink milk?

If you are lactose intolerant, try lactose-free milk, drink smaller amounts of milk at a time, or try soymilk (soy beverage). Check the Nutrition Facts label to be sure your soymilk has about 300 mg of calcium. Calcium in some leafy greens is well absorbed, but eating several cups each day to meet calcium needs may be unrealistic.

10 take care of yourself and your family

Parents who drink milk and eat dairy foods show their kids that it is important. Dairy foods are especially important to build the growing bones of kids and teens. Routinely include low-fat or fat-free dairy foods with meals and snacks—for everyone's benefit.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 5
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

¿ha consumido lácteos hoy?

10 **consejos** para ayudarle a comer y beber más productos lácteos descremados o bajos en grasa

El grupo de lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soja enriquecida. Estos suministran calcio, vitamina D, potasio, proteína y otros nutrientes necesarios para la buena salud durante toda la vida. Elija productos con bajo contenido de grasa o descremados para reducir las calorías y las grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños más grandes, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas* al día, mientras que los niños de 4 a 8 años de edad necesitan 2½ tazas y los de 2 a 3 años de edad necesitan 2 tazas.

1 elimine la grasa

Beba leche descremada o baja en grasa (1%). Si bebe leche entera actualmente, cambie gradualmente a una versión con menos contenido de grasa. El cambio reduce las calorías pero no el contenido de calcio y otros nutrientes esenciales.

2 aumente el potasio y la vitamina D, pero reduzca el sodio

Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio que la mayoría de los quesos. Además, casi todas las variedades de leche y muchos tipos de yogur vienen enriquecidos con vitamina D.

3 agréguelos a sus comidas

Use leche o yogur descremado o con contenido bajo de grasa con el cereal y la avena. Agregue yogur con bajo contenido de grasa a las ensaladas de fruta y papas horneadas en lugar de aderezos más grasosos como la crema agria.

4 Elija quesos con menos grasa

Muchos quesos tienen un alto contenido de grasas saturadas. Busque etiquetas que digan “grasa reducida” o “bajo en grasa” (“reduced fat” o “low fat”). Pruebe marcas o tipos distintos para encontrar los que más le gusten.

5 ¿y qué del queso crema?

El queso crema regular, la crema y la mantequilla ***no son*** parte del grupo de productos lácteos. Son altos en grasas saturadas y carecen o tienen muy poco calcio.

* ¿Qué se considera una taza en el grupo de lácteos? 1 taza de leche o yogur, 1½ onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado.

6 cambio de ingredientes

Use yogur sin sabor cuando una receta de aderezo pida crema agria. Use leche evaporada descremada en lugar de crema y pruebe queso ricotta en lugar de queso crema.

7 tenga cuidado al elegir productos lácteos dulces

Las leches con sabor, los yogures de frutas, yogures congelados y pudines pueden contener grandes cantidades adicionales de azúcar. Esos azúcares adicionales son calorías sin valor nutritivo. Usted necesita los nutrientes de los productos lácteos, no esas calorías.

8 ¿bebe café?

De ser así, obtenga su calcio junto con su dosis de cafeína por la mañana. Prepare o pida el café con leche o el capuccino con leche descremada o baja en grasa.

9 ¿no puede beber leche?

Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o beba la leche en cantidades pequeñas a la vez, o bien pruebe la leche de soja (bebida de soja). Consulte la etiqueta de datos de nutrición para asegurarse de que su leche de soja tenga aproximadamente 300 mg de calcio. El calcio presente en algunos vegetales verdes se absorbe bien pero no será suficiente comer varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio.

10 cuídese y cuide a su familia

Los padres que beben leche y comen productos lácteos les muestran a sus hijos que eso es importante. Los productos lácteos son de importancia especial para los huesos en desarrollo de los niños y los adolescentes. Incluya regularmente alimentos lácteos descremados o bajos en grasa en las comidas y los bocadillos para que todos se beneficien.

DG TipSheet No. 5
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

10 tips
Nutrition Education Series

with protein foods, variety is key

10 tips for choosing protein

Protein foods include both animal (meat, poultry, seafood, and eggs) and plant (beans, peas, soy products, nuts, and seeds) sources. We all need protein—but most Americans eat enough, and some eat more than they need. How much is enough? Most people, ages 9 and older, should eat 5 to 7 ounces* of protein foods each day.

1 vary your protein food choices

Eat a variety of foods from the Protein Foods Group each week. Experiment with main dishes made with beans or peas, nuts, soy, and seafood.

2 choose seafood twice a week

Eat seafood in place of meat or poultry twice a week. Select a variety of seafood—include some that are higher in oils and low in mercury, such as salmon, trout, and herring.

3 make meat and poultry lean or low fat

Choose lean or low-fat cuts of meat like round or sirloin and ground beef that is at least 90% lean. Trim or drain fat from meat and remove poultry skin.

4 have an egg

One egg a day, on average, doesn't increase risk for heart disease, so make eggs part of your weekly choices. Only the egg yolk contains cholesterol and saturated fat, so have as many egg whites as you want.

5 eat plant protein foods more often

Try beans and peas (kidney, pinto, black, or white beans; split peas; chickpeas; hummus), soy products (tofu, tempeh, veggie burgers), nuts, and seeds. They are naturally low in saturated fat and high in fiber.

* What counts as an ounce of protein foods? 1 ounce lean meat, poultry, or seafood; 1 egg; ¼ cup cooked beans or peas; ½ ounce nuts or seeds; or 1 tablespoon peanut butter.

6 nuts and seeds

Choose unsalted nuts or seeds as a snack, on salads, or in main dishes to replace meat or poultry. Nuts and seeds are a concentrated source of calories, so eat small portions to keep calories in check.

7 keep it tasty and healthy

Try grilling, broiling, roasting, or baking—they don't add extra fat. Some lean meats need slow, moist cooking to be tender—try a slow cooker for them. Avoid breading meat or poultry, which adds calories.

8 make a healthy sandwich

Choose turkey, roast beef, canned tuna or salmon, or peanut butter for sandwiches. Many deli meats, such as regular bologna or salami, are high in fat and sodium—make them occasional treats only.

9 think small when it comes to meat portions

Get the flavor you crave but in a smaller portion. Make or order a smaller burger or a "petite" size steak.

10 check the sodium

Check the Nutrition Facts label to limit sodium. Salt is added to many canned foods—including beans and meats. Many processed meats—such as ham, sausage, and hot dogs—are high in sodium. Some fresh chicken, turkey, and pork are brined in a salt solution for flavor and tenderness.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 6
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

en lo que concierne a las proteínas, la variedad es la clave

10 **consejos** para elegir proteínas

La proteína de los alimentos provienen de fuentes tanto animales (carne, aves, mariscos y huevos) como de plantas (frijoles, guisantes, productos de soja, nueces y semillas). Todos necesitamos proteína; pero la mayoría de los estadounidenses comen cantidades suficientes, y algunos de ellos más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas de 9 años de edad y mayores deben comer de 5 a 7 onzas* de comidas con proteína cada día.

1 varíe sus fuentes de proteína

Consuma variedad de alimentos del grupo de proteínas por semana. Pruebe platos preparados con legumbres, nueces, soja, pescados y mariscos.

2 coma pescados y mariscos dos veces por semana

Coma pescado o mariscos en lugar de carne de res o aves dos veces por semana. Elija pescados y mariscos variados. Incluya opciones más ricas en aceite y más bajas en mercurio, como salmón, trucha y arenque.

3 elija carnes de res y aves magras o con bajo contenido de grasa

Elija cortes de carne con bajo contenido de grasa, como paleta y lomo, y carne molida por lo menos 90% magra. Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave.

4 coma huevos

En promedio, comer un huevo al día no aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, así que incluya huevos en sus opciones para la semana. Sólo la yema de huevo contiene colesterol y grasas saturadas, de manera que puede comer tanta clara de huevo como desee.

5 coma proteínas de fuentes vegetales con más frecuencia

Pruebe legumbres(frijoles rojos, rosados, negros o blancos, arvejas, garbanzos, puré de garbanzos), productos de soja (tofú, tempeh, hamburguesas vegetarianas), nueces y semillas. Son naturalmente bajas en grasas saturadas y tienen alto contenido de fibra.

* ¿Qué cuenta como una onza de proteína? 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos; ½ onza de nueces o semillas o 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní).

6 nueces y semillas

Elija nueces o semillas sin sal como bocadillos y agréguelas a las ensaladas o a platos principales en lugar de carne de res o aves. Las nueces y semillas son fuentes concentradas de calorías, de manera que coma porciones más pequeñas para mantener las calorías bajo control.

7 hágalas sabrosas y sanas

Pruebe carnes a la plancha, parrilla, rostizadas u horneadas; estos métodos no agregan grasa. Algunas carnes magras necesitan ser cocidas lentamente y con líquido para que queden tiernas. Evite empanar las carnes de res o aves, ya que eso agrega calorías.

8 prepárese un sándwich saludable

Prepare sándwiches de pavo, rosbif, tuna o salmón enlatados, o bien mantequilla de cacahuate (maní). Muchos embutidos, como la salchicha ahumada regular o el salame, tienen alto contenido de grasa y sodio. Cómalas como antojitos ocasionales únicamente.

9 piense en menos al comer porciones de carne

Saboree el gusto que desee, pero en cantidades más pequeñas. Prepare o pida una hamburguesa más pequeña o filetes tipo “miñón.”

10 verifique el contenido de sodio

Verifique la etiqueta de datos de nutrición para limitar el sodio. A muchas comidas enlatadas, entre ellas los frijoles y las carnes, se les agrega sal. Muchas carnes procesadas, como el jamón, las salchichas y los fiambres o embutidos, tienen alto contenido de sodio. Algunos cortes de pollo, pavo y cerdo se marinan en soluciones de sal para agregarles sabor y terneza.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

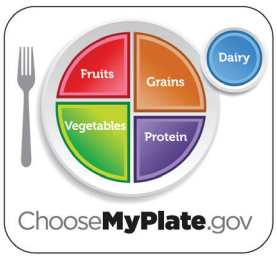
DG TipSheet No. 6
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

build a healthy meal

10 tips for healthy meals



A healthy meal starts with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains. Think about how you can adjust the portions on your plate to get more of what you need without too many calories. And don't forget dairy—make it the beverage with your meal or add fat-free or low-fat dairy products to your plate.

1 make half your plate veggies and fruits

Vegetables and fruits are full of nutrients and may help to promote good health. Choose red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.

2 add lean protein

Choose protein foods, such as lean beef and pork, or chicken, turkey, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

3 include whole grains

Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

4 don't forget the dairy

Pair your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. They provide the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. Don't drink milk? Try soymilk (soy beverage) as your beverage or include fat-free or low-fat yogurt in your meal.

5 avoid extra fat

Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. For example, steamed broccoli is great, but avoid topping it with cheese sauce. Try other options, like a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 take your time

Savor your food. Eat slowly, enjoy the taste and textures, and pay attention to how you feel. Be mindful. Eating very quickly may cause you to eat too much.

7 use a smaller plate

Use a smaller plate at meals to help with portion control. That way you can finish your entire plate and feel satisfied without overeating.

8 take control of your food

Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose healthier options such as baked instead of fried.

9 try new foods

Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, or kale. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.

10 satisfy your sweet tooth in a healthy way

Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit cocktail or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 7
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos sanos

10 **consejos** para platos sanos

Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

2 agregue proteínas magras

Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofú. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.

3 incluya granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones “100% granos integrales” o “100% trigo integral” (“whole grain, whole wheat”) en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.

5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede “limpiar el plato” y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.

10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 7
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

healthy eating for vegetarians

10 tips for vegetarians

A vegetarian eating pattern can be a healthy option. The key is to consume a variety of foods and the right amount of foods to meet your calorie and nutrient needs.

1 think about protein

Your protein needs can easily be met by eating a variety of plant foods. Sources of protein for vegetarians include beans and peas, nuts, and soy products (such as tofu, tempeh). Lacto-ovo vegetarians also get protein from eggs and dairy foods.

2 bone up on sources of calcium

Calcium is used for building bones and teeth. Some vegetarians consume dairy products, which are excellent sources of calcium. Other sources of calcium for vegetarians include calcium-fortified soymilk (soy beverage), tofu made with calcium sulfate, calcium-fortified breakfast cereals and orange juice, and some dark-green leafy vegetables (collard, turnip, and mustard greens; and bok choy).

3 make simple changes

Many popular main dishes are or can be vegetarian—such as pasta primavera, pasta with marinara or pesto sauce, veggie pizza, vegetable lasagna, tofu-vegetable stir-fry, and bean burritos.

4 enjoy a cookout

For barbecues, try veggie or soy burgers, soy hot dogs, marinated tofu or tempeh, and fruit kabobs. Grilled veggies are great, too!

5 include beans and peas

Because of their high nutrient content, consuming beans and peas is recommended for everyone, vegetarians and non-vegetarians alike. Enjoy some vegetarian chili, three bean salad, or split pea soup. Make a hummus-filled pita sandwich.

6 try different veggie versions

A variety of vegetarian products look—and may taste—like their non-vegetarian counterparts but are usually lower in saturated fat and contain no cholesterol. For breakfast, try soy-based sausage patties or links. For dinner, rather than hamburgers, try bean burgers or falafel (chickpea patties).

7 make some small changes at restaurants

Most restaurants can make vegetarian modifications to menu items by substituting meatless sauces or non-meat items, such as tofu and beans for meat, and adding vegetables or pasta in place of meat. Ask about available vegetarian options.

8 nuts make great snacks

Choose unsalted nuts as a snack and use them in salads or main dishes. Add almonds, walnuts, or pecans instead of cheese or meat to a green salad.

9 get your vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} is naturally found only in animal products. Vegetarians should choose fortified foods such as cereals or soy products, or take a vitamin B_{12} supplement if they do not consume any animal products. Check the Nutrition Facts label for vitamin B_{12} in fortified products.

10 find a vegetarian pattern for you

Go to www.dietaryguidelines.gov and check appendices 8 and 9 of the *Dietary Guidelines for Americans, 2010* for vegetarian adaptations of the USDA food patterns at 12 calorie levels.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 8
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

La alimentación sana para los vegetarianos

10 **consejos** para vegetarianos

Una dieta vegetariana puede ser una opción sana. La clave está en consumir alimentos variados y la cantidad correcta de alimentos para satisfacer sus necesidades de calorías y nutrientes.

1 piense en las proteínas

Las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente al consumir varios alimentos de origen vegetal. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen las legumbres, las nueces y los productos de soja (tofú, tempeh). Los lacto-ovo-vegetarianos que consumen productos lácteos y huevos también obtienen proteínas de los huevos y productos lácteos.

2 fortalézcase con fuentes de calcio

El calcio se utiliza en la formación de los huesos y los dientes. Algunos vegetarianos consumen productos lácteos, los cuales son excelentes fuentes de calcio. Otras fuentes de calcio para los vegetarianos incluyen la leche de soja enriquecida con calcio (bebida de soja), el tofu hecho con sulfato de calcio, los cereales para el desayuno y el jugo de naranja fortalecidos con calcio y algunos vegetales de hoja verde oscuro (berzas, nabo, hojas de mostaza y bok choy).

3 haga cambios sencillos

Muchos platos principales populares son o pueden prepararse vegetarianos, como pasta primavera con salsa marinara o pesto, pizza vegetariana, salteado de tofu y vegetales, y burritos rellenos de frijoles.

4 cocine al aire libre

En las barbacoas, pruebe las hamburguesas vegetarianas o de soja, salchichas de soja, tofu o tempeh marinados y brochetas de fruta. ¡Los vegetales a la parrilla también son sabrosos!

5 incluya frijoles y guisantes

Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes a todas las personas, tanto vegetarianas como no vegetarianas. Disfrute de chili vegetariano, ensalada de mezcla de tres frijoles, o sopa de arvejas. Prepare un sándwich en pan pita relleno de puré de garbanzos ("hummus").

6 pruebe distintos platos vegetarianos

Muchos productos vegetarianos imitan el mismo aspecto, y a veces el mismo sabor, que los productos no vegetarianos, por lo general tienen un contenido más bajo de grasas saturadas y no contienen colesterol. En el desayuno, pruebe salchichas y embutidos en forma de hamburguesa hechos a base de soja. Para la cena, en lugar de hamburguesas, pruebe embutido de frijoles o falafel (tortas de garbanzo).

7 haga algunos pequeños cambios en los restaurantes

La mayoría de los restaurantes pueden adaptar los platos del menú a versiones vegetarianas al sustituir salsas sin carne, tofu y frijoles en lugar de carne, y al agregar vegetales o fideos y tallarines en lugar de carne. Pregunte sobre las opciones vegetarianas disponibles.

8 las nueces son excelentes bocadillos

Elija nueces sin sal como bocadillo, y úselas en ensaladas o platos principales. Agregue almendras, nueces o pecanas a una ensalada verde en lugar de queso o carne.

9 obtenga su vitamina B_{12}

En su estado natural, la vitamina B_{12} se encuentra únicamente en productos derivados de animales. Los vegetarianos deben elegir alimentos enriquecidos, como cereales o productos de soja, o tomar un suplemento de vitamina B_{12} si no consumen ningún producto de origen animal. Consulte la etiqueta de datos de nutrición para ver si los productos están enriquecidos con vitamina B_{12}.

10 encuentre una dieta vegetariana que funcione para usted

Vaya a www.dietaryguidelines.gov y consulte los apéndices 8 y 9 de la edición de 2010 de las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses del USDA* para ver adaptaciones vegetarianas de los patrones de alimentación para 12 niveles de calorías.

DG TipSheet No. 8
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

10 tips
Nutrition Education Series

smart shopping for veggies and fruits

10 tips for affordable vegetables and fruits

It is possible to fit vegetables and fruits into any budget. Making nutritious choices does not have to hurt your wallet. Getting enough of these foods promotes health and can reduce your risk of certain diseases. There are many low-cost ways to meet your fruit and vegetable needs.

1 celebrate the season

Use fresh vegetables and fruits that are in season. They are easy to get, have more flavor, and are usually less expensive. Your local farmer's market is a great source of seasonal produce.

2 why pay full price?

Check the local newspaper, online, and at the store for sales, coupons, and specials that will cut food costs. Often, you can get more for less by visiting larger grocery stores (discount grocers if available).

3 stick to your list

Plan out your meals ahead of time and make a grocery list. You will save money by buying only what you need. Don't shop when you're hungry. Shopping after eating will make it easier to pass on the tempting snack foods. You'll have more of your food budget for vegetables and fruits.

4 try canned or frozen

Compare the price and the number of servings from fresh, canned, and frozen forms of the same veggie or fruit. Canned and frozen items may be less expensive than fresh. For canned items, choose fruit canned in 100% fruit juice and vegetables with "low sodium" or "no salt added" on the label.

5 buy small amounts frequently

Some fresh vegetables and fruits don't last long. Buy small amounts more often to ensure you can eat the foods without throwing any away.

6 buy in bulk when items are on sale

For fresh vegetables or fruits you use often, a large size bag is the better buy. Canned or frozen fruits or vegetables can be bought in large quantitites when they are on sale, since they last much longer.

7 store brands = savings

Opt for store brands when possible. You will get the same or similar product for a cheaper price. If your grocery store has a membership card, sign up for even more savings.

8 keep it simple

Buy vegetables and fruits in their simplest form. Pre-cut, pre-washed, ready-to-eat, and processed foods are convenient, but often cost much more than when purchased in their basic forms.

9 plant your own

Start a garden—in the yard or a pot on the deck—for fresh, inexpensive, flavorful additions to meals. Herbs, cucumbers, peppers, or tomatoes are good options for beginners. Browse through a local library or online for more information on starting a garden.

10 plan and cook smart

Prepare and freeze vegetable soups, stews, or other dishes in advance. This saves time and money. Add leftover vegetables to casseroles or blend them to make soup. Overripe fruit is great for smoothies or baking.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 9
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

la buena compra de vegetales y frutas

10 consejos para economizar en vegetales y frutas

Es posible incluir vegetales y frutas en todo presupuesto. Tomar decisiones nutritivas no tiene que costar demasiado dinero. Comer estos alimentos en cantidades suficientes promueve la buena salud y puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Hay muchas maneras económicas de satisfacer sus necesidades de consumo de frutas y vegetales.

1 celebre la temporada

Use frutas y vegetales frescos de temporada. Son fáciles de obtener, saben mejor y, por lo general, cuestan menos. Su mercado local es una fuente excelente de productos frescos de temporada.

2 no vale la pena pagar el precio completo

Busque en el periódico local, en internet y en las tiendas las ventas especiales, cupones de descuento y ofertas que pueden reducir el costo de los alimentos. A menudo, puede comprar más por menos en supermercados (o tiendas de descuento, si están disponibles).

3 mantenga una lista de compras

Planifique sus comidas por adelantado y haga una lista de compras. Ahorrará dinero al comprar sólo lo que necesita. No vaya de compras cuando tenga hambre. Ir de compras después de comer hará que sea más fácil pasar por alto los bocadillos tentadores. Tendrá más dinero disponible en su presupuesto para comprar vegetales y frutas.

4 pruebe productos enlatados o congelados

Compare el precio y la cantidad de raciones de las variedades frescas, enlatadas y congeladas de los mismos vegetales o frutas. Los artículos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. En el caso de artículos enlatados, elija frutas envasadas en 100% jugo de fruta y vegetales con etiquetas que indican “bajo en sodio” o “sin sal adicional” (“low in sodium” o “without added salt”).

5 compre cantidades pequeñas frecuentemente

Algunos vegetales y frutas frescas no duran mucho. Compre cantidades pequeñas con mayor frecuencia para garantizar que pueda comerlos y no se echen a perder.

6 compre a granel cuando los artículos estén en venta especial

En el caso de los vegetales y las frutas que usa con frecuencia, las bolsas más grandes son más económicas. Las frutas y vegetales enlatados y congelados duran más y se pueden comprar en cantidades grandes cuando están en venta especial.

7 las marcas de las tiendas = ahorros para usted

Si es posible elija comprar las marcas de las tiendas. Obtendrá un producto idéntico o similar a un precio módico. Si su supermercado tiene una tarjeta de descuento para miembros, inscríbase para ahorrar aún más.

8 mantenga las cosas simples

Compre los vegetales y las frutas en sus formas más simples. Los alimentos pre cortados, pre lavados, listos para el consumo y procesados son convenientes pero a menudo cuestan mucho más que si se compran en sus formas frescas.

9 cultive sus propios vegetales y frutas

Cultive alimentos frescos, económicos y sabrosos, en el huerto, jardín, o en el balcón, para añadir a sus comidas. Para los principiantes, las hierbas, los pepinos, pimientos o tomates son buenas opciones. Busque en su biblioteca local o en línea para obtener más información sobre cómo sembrar un huerto.

10 planifique y cocine de manera astuta

Prepare de antemano y congele sopas, guisos u otros platos con vegetales. Eso le ahorrará tiempo y dinero. Agregue restos de vegetales a cazuelas, o mézclelos para hacer sopa. Las frutas maduras son excelentes para hacer batidos o para hornear.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 9
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

liven up your meals with vegetables and fruits

10 tips to improve your meals with vegetables and fruits

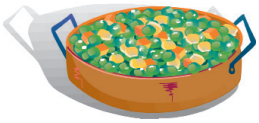
Discover the many benefits of adding vegetables and fruits to your meals. They are low in fat and calories, while providing fiber and other key nutrients. Most Americans should eat more than 3 cups—and for some, up to 6 cups—of vegetables and fruits each day. Vegetables and fruits don't just add nutrition to meals. They can also add color, flavor, and texture. Explore these creative ways to bring healthy foods to your table.

1 fire up the grill

Use the grill to cook vegetables and fruits. Try grilling mushrooms, carrots, peppers, or potatoes on a kabob skewer. Brush with oil to keep them from drying out. Grilled fruits like peaches, pineapple, or mangos add great flavor to a cookout.

2 expand the flavor of your casseroles

Mix vegetables such as sauteed onions, peas, pinto beans, or tomatoes into your favorite dish for that extra flavor.



3 planning something Italian?

Add extra vegetables to your pasta dish. Slip some peppers, spinach, red beans, onions, or cherry tomatoes into your traditional tomato sauce. Vegetables provide texture and low-calorie bulk that satisfies.

4 get creative with your salad

Toss in shredded carrots, strawberries, spinach, watercress, orange segments, or sweet peas for a flavorful, fun salad.

5 salad bars aren't just for salads

Try eating sliced fruit from the salad bar as your dessert when dining out. This will help you avoid any baked desserts that are high in calories.

6 get in on the stir-frying fun

Try something new! Stir-fry your veggies—like broccoli, carrots, sugar snap peas, mushrooms, or green beans—for a quick-and-easy addition to any meal.

7 add them to your sandwiches

Whether it is a sandwich or wrap, vegetables make great additions to both. Try sliced tomatoes, romaine lettuce, or avocado on your everday sandwich or wrap for extra flavor.

8 be creative with your baked goods

Add apples, bananas, blueberries, or pears to your favorite muffin recipe for a treat.

9 make a tasty fruit smoothie

For dessert, blend strawberries, blueberries, or raspberries with frozen bananas and 100% fruit juice for a delicious frozen fruit smoothie.

10 liven up an omelet

Boost the color and flavor of your morning omelet with vegetables. Simply chop, saute, and add them to the egg as it cooks. Try combining different vegetables, such as mushrooms, spinach, onions, or bell peppers.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 10
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

Avive sus comidas con vegetales y frutas

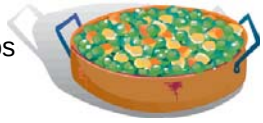
10 **consejos** para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Únteles aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

2 amplíe el sabor de sus cazuelas



Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.

3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres horneados con alto contenido de calorías.

6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.

8 sea creativo con los productos horneados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.

10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 10
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.