

# LIVING HEALTHIER

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

## UN POCO EXTRA

Algunas veces el tomar decisiones saludables puede ser confuso o difícil.

Comer alimentos con menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados puede ser un buen inicio para una dieta saludable.

¡Tomar decisiones saludables al comer puede ayudarle a prevenir problemas de salud serios, fortalecer su sistema inmunológico y también hacerlo sentir mejor!



## QUIZTIONARIO

### ¿Está siendo lo más saludable que puede ser?

### PREGÚNTESE:

¿Qué tantos alimentos que comió hoy fueron “bajos en grasa”, “bajos en sal” o sin azúcares agregados?

*Escríbela*



## CONSEJITOS

1. La mayoría de etiquetas en la carne dicen "85% sin grasa / 15% grasa" o "90% sin grasa / 10% grasa." ¡Si la cantidad de “sin grasa” es mayor y la cantidad de “grasa” es menor, entonces es mejor!
2. Pruebe leche de 1 o 2%, yogurt bajo en grasa, quesos bajos en grasa o sin esta o verduras (como el brócoli, ejotes o habichuelas) para fortalecer su calcio.
3. Agregue condimentos (como comino, cúrcuma y orégano) en vez de sal. Comer mucha sal puede aumentar su presión arterial y hacer difícil la pérdida de peso.



¡Tome una fotografía con sus amigos o familiares comiendo juntos y disfrutando de una comida saludable, luego súbala a las redes sociales y compártala con sus amigos!

[itstimetexas.org/livinghealthier/](https://itstimetexas.org/livinghealthier/)

1-844-262-6224

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscribese para obtener los beneficios de SNAP en [yourtexasbenefits.com](https://yourtexasbenefits.com).





# LIVING HEALTHIER

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

## RETO

Escriba los alimentos específicos que comerá en cada comida:

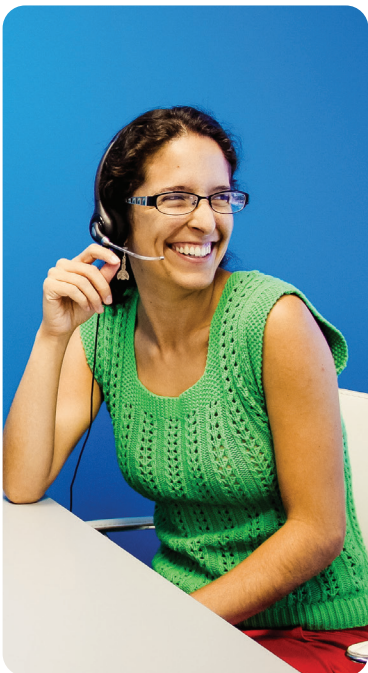
Desayuno:

Bocadillo:

Comida:

Cena:

## RECUERDE



¡El programa de Living Healthier está diseñado para ayudarle con sus metas de salud personales!

Use el espacio de arriba para hacer un plan para tomar decisiones más saludables con su familia.

¡Hable con un asesor de salud sobre sus metas y reciba apoyo!

**Llamadas GRATIS**

**Confidenciales**

**en Inglés y Español**

**Llame: 1-844-262-6224**

**Correo: LHcoach@itstimetexas.org**

**Visite: [itstimetexas.org/livinghealthier/](http://itstimetexas.org/livinghealthier/)**

**[itstimetexas.org/livinghealthier/](http://itstimetexas.org/livinghealthier/)**

**1-844-262-6224**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscribese para obtener los beneficios de SNAP en [yourtexasbenefits.com](http://yourtexasbenefits.com).