



Simple switches to eat healthier



Eating healthy can help boost your immune system and protect you against health problems such as high blood pressure and diabetes.

Try these simple switches to get started:

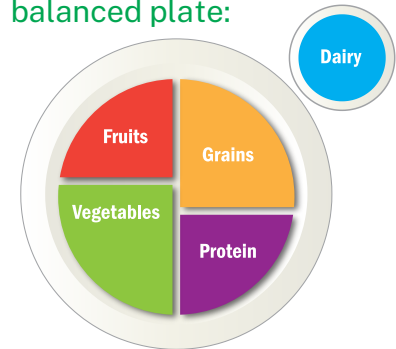


Add foods from all food groups to your plate

For your meals, **fill your plate with food from all 5 food groups:**

- Make half your plate **fruits** and **vegetables**
- Fill a quarter of your plate with **grains**, such as whole grains like brown rice and wheat bread
- Fill a quarter of your plate with **protein**, such as lean meat, fish, eggs, or beans
- Add 1 cup of **dairy**, such as low-fat or non-fat milk, yogurt, or cheese

Here's an example of a balanced plate:



➔ [Learn more at myplate.gov](https://myplate.gov)



Plan your meals

Planning your meals ahead of time helps to make sure you'll eat healthy all week and save you money.

To get started:

- **Decide which recipes you'll make for the week** and create a shopping list. That way, you can be sure you have everything you need for your planned meals.
- **Buy in bulk.** Many fresh foods, such as meat, are cheaper when you buy large amounts and freeze what you don't need right away.
- **Make extras.** You can freeze or refrigerate leftovers. That way, you'll have something healthy to make quickly when you're pressed for time.



Choose lean proteins

Lean (low-fat) proteins are **foods that are high in protein without unwanted fat.** For example:

- Skinless chicken or turkey – white meat is leaner than dark
- Baked fish and seafood like tuna, salmon, or trout
- Whole eggs and egg whites
- Soy products like tofu



Replace sugary drinks with water or unsweetened drinks

The sugars in drinks quickly add up. Replace sugary drinks, like soda and fruit juice, with water.

If you want something with more flavor:

- Add low-fat milk to your coffee
- Use herbal tea or flavor tea with lemon
- Drink sparkling flavored water instead of soda or energy drinks



Switch to healthy snacks

Many snacks are high in fat, salt, and sugar. **Try these healthier snacks:**

- Apple slices or celery with peanut butter
- Unsalted nuts, such as almonds or peanuts
- Low-fat string cheese
- Baby carrots with hummus





Cambios sencillos para una alimentación más saludable



Comer saludablemente puede ayudar a reforzar su sistema inmunológico y protegerlo contra problemas de salud como presión alta y diabetes.

Para comenzar trate estos sencillos cambios:

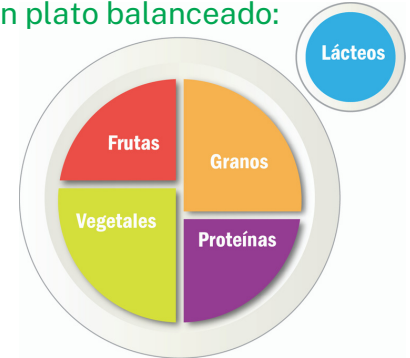


Añada alimentos de todos los grupos de alimentos a su plato

Para sus comidas, llene su plato con alimentos de los 5 grupos:

- La mitad de su plato debe tener **frutas** y **vegetales**.
- La cuarta parte de su plato debe contener **granos** (cereales), en especial granos enteros como arroz integral y pan de trigo.
- Llene un cuarto de su plato con **proteínas**, tales como carnes magras, pescado, huevos o frijoles.
- Añada una taza de **lácteos**, como por ejemplo leche baja en grasas o sin grasa, yogurt o queso.

A continuación, tiene un ejemplo de un plato balanceado:



➔ Aprenda más en myplate.gov



Planifique sus comidas

Planificar sus comidas por adelantado lo ayuda a asegurar que usted comerá en forma saludable toda la semana y le ahorrará dinero. **Para comenzar:**

- **Decida que recetas preparará para la semana** y haga una lista de compras. De esa manera, usted puede estar seguro de que tiene todo lo necesario para las comidas que ha planificado.
- **Compre en grandes cantidades.** Muchos alimentos frescos, como por ejemplo la carne, son más baratos cuando usted compra grandes cantidades y puede congelar las que no necesite de inmediato.
- **Prepare raciones adicionales.** Usted puede congelar o refrigerar lo que sobre. De esa manera, siempre tendrá algo saludable para prepararlo rápidamente cuando esté presionado por el tiempo.



Reemplace las bebidas azucaradas con agua o bebidas sin azúcar

El azúcar en las bebidas se asimila rápidamente. Reemplace las bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos de fruta con agua. **Si quiere algo con más sabor:**

- Añada leche baja en grasas a su café
- Utilice té de hierbas o dele sabor al té con limón.
- Tome agua carbonatada en lugar de gaseosas o bebidas energéticas.



Choose lean proteins

Las proteínas magras (bajas en grasa) son alimentos **altos en proteína y sin la grasa no deseada**. Por ejemplo:

- Pollo o pavo sin piel - la carne blanca tiene menos grasa que la carne oscura.
- Pescado horneado y comida del mar como atún, salmón o trucha
- Huevos completos y claras de huevo
- Productos de Soya como el tofu



Cambie a meriendas saludables

Muchas meriendas son altas en grasas, sal y azúcar. **Intente estas meriendas saludables:**

- Pedazos de manzana con mantequilla de maní
- Frutos secos sin sal como almendras o maní
- Queso en tiras bajo en grasas
- Zanahorias bebé con humus

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center, llame al 615-341-4YOU (4968)

The Food Pharmacy

