



Eating healthy food is a good way to stay healthy. Eating healthy will help you prevent diabetes and heart disease, especially if it runs in your family. A balance of foods is the key to eating well!

Eating well can be healthy and easy.

First, choose different foods from each of the food groups. Different types of food give our bodies' different vitamins and minerals we need. Next, eat balanced meals and snacks. What is a balanced meal? It has protein, starch and non-starchy vegetables.

Here are some tips to keep in mind.



Bread, cereal, rice, and pasta (starch)

Eat whole grains like whole wheat bread, bran cereal, oatmeal, brown rice or pasta. Eat no more than two or three servings at each meal.



Vegetables

Eat 3 to 5 servings of vegetables each day. Choose green-leafy, orange, yellow, and red vegetables. They provide your body with good nutrients. Raw or cooked vegetables also fill you up and provide fiber that your body needs.



Fruits

Eat 2 to 4 servings of fruits each day. Fresh fruit in season is best. You can also choose canned fruit with no added sugar. Eat fruit rather than drinking juice. Juice has a lot of sugar and very little fiber.



Milk, yogurt, cheese (dairy)

Eat two to three servings of dairy each day. No one over two years of age needs whole milk. Switch to lower fat choices. Choose 1% low-fat milk, light yogurt, or low-fat cheese.



Meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts (protein)

Eat smaller portions of beef, pork, chicken, or fish without the fat. Most Americans eat too much protein. A serving of meat or fish is the size of a deck of cards or the palm of your hand. Eat two servings each day. Eat fish at least once per week. Go meatless and eat beans one day each week.



Fats, oils, sweets

Eat smaller amounts of these foods. Foods high in fat and sugar do not have much of the other nutrients. Cook with healthier oils like Olive, Canola, or Peanut oils.

Source: United States Department of Agriculture

Your extended family.



Comer alimentos saludables es una buena manera de mantenerse sano. Comer sano le ayudará a prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón, especialmente si la diabetes afecta a su familia. ¡Un balance de alimentos es la clave para comer bien!

Comer bien puede es saludable y fácil.

Escoja distintos alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Diferentes tipos de alimentos les da a nuestros cuerpos diferentes vitaminas y minerales que necesitamos. También se puede comer bocadillos y comidas balanceadas. ¿Qué ser una dieta balanceada? Tiene proteínas, carbohidratos y verduras.

Consejos para tener en cuenta.



Pan, cereal, arroz y pasta (almidón)

Coma cereales integrales como el pan de trigo entero, cereales, avena, arroz integral o pasta. No coma más de dos o tres porciones en cada comida.



Verduras

Coma de 3 a 5 porciones de vegetales cada día. Escoja verduras de hoja verde, naranja, amarillo o rojo. Estos le dan a su cuerpo buenos nutrientes. Verduras crudas o cocidas también te llenan y te dan la fibra que tu cuerpo necesita.



Frutas

Coma cada día de 2 a 4 porciones de frutas. Frutas frescas en la temporada son el mejor. También puede escoger fruta enlatadas sin azúcares. Coma fruta fresca en vez de tomar jugos de fruta. Jugos tienen mucha azúcar y muy poca fibra.



Leche, yogur, queso (productos lácteos)

Coma dos o tres porciones de lácteos por día. Nadie mayor de dos años de edad necesita leche entera. Cambia a opciones más bajas de grasa. Escoja 1% de leche baja en grasa, yogur bajo en calorías, o queso bajo en grasa.



La carne, el pollo, el pescado, granos secos, huevos y nueces (proteína)

Coma porciones pequeñas de carne de res, cerdo, pollo o pescado sin grasa. La mayoría de los norteamericanos comen demasiada proteína. Una porción de carne o pescado debe de ser del tamaño de una baraja de cartas o la palma de la mano. Coma dos porciones cada día. Coma pescado por lo menos una vez por semana. Evite comer carne y coma frijoles un día a la semana.



Grasas, aceites, y dulces

Coma pequeñas cantidades de estos alimentos. Los alimentos ricos en grasas y azúcares no tienen mucho de los otros nutrientes. Cocine con aceites más saludables como el de oliva, canola, o aceite de cacahuete.

Source: United States Department of Agriculture

Estás en familia.