



¿Está aprovechando los Cupones para Alimentos a su máximo?

- Los Cupones para Alimentos pueden ser una salvación cuando el dinero anda escaso.
- Comiendo alimentos saludables le ayuda a sentirse con más energía.
- Los niños bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela.
- Coma bastante frutas, vegetales y granos integrales cada día para reducir su riesgo de enfermedades relacionadas con la mala nutrición. Reduzca su riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- Lea la información nutricional en las etiquetas de latas, botellas y cajas cuando vaya de compras. Compare la cantidad de grasas, sodio, azúcares y calorías. La información nutricional le ayuda a escoger los mejores alimentos para su familia.
- Visite www.mipiramide.gov para aprender más acerca de los alimentos saludables y las cantidades correctas para servir a su familia cada día.
- Llame al **1-888-328-3483** para averiguar si es elegible a recibir Cupones para Alimentos.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.



Alimentos con amor para su amada familia.

Los Cupones para Alimentos hacen costear comprar alimentos saludables.



Escoger alimentos saludables resulta en niños saludables.

Los alimentos que usted come cada día afectan su salud de por vida: cómo se siente hoy, mañana y en el futuro. Los Cupones para Alimentos pueden ayudarle a comprar más alimentos saludables como frutas, vegetales y granos integrales para su mesa.

Sugerencias para cultivar familias saludables.

Los precios de los alimentos están subiendo, y comer saludablemente puede llegar a ser un reto. Aquí le ofrecemos sugerencias para ahorrar dinero y mantener saludable a su familia.



Sugerencias para comer saludablemente en el hogar



Agregue frutas y vegetales a las comidas que usted prepara. Póngale fruta al cereal, tomates a los sándwiches y pimientos a la salsa de su pasta.

En vez de comprar comidas preparadas, aprenda a cocinarlas usted misma. Cocine saludablemente asando a la parrilla o cocinando al vapor.

Use poca grasa, y limite la sal y el azúcar cuando cocine.

Si su familia toma jugos, asegúrese de que sean 100% de frutas o vegetales naturales.

Compre leche descremada o del 1% para adultos y niños mayores de 2 años de edad.



Empiece a comer alimentos hechos de grano integral, tales como cereales, pan, tortillas y pastas. Busque las palabras "100% whole grain" (grano integral) en el paquete.

Sus hijos estarán más dispuestos a probar nuevos alimentos saludables si ayudan a planear la comida, a ir de compras y a cocinar.

Visite www.campeonesdelcambio.net para encontrar recetas de bajo costo y fáciles de preparar.



Sugerencias para comprar saludablemente dentro de su presupuesto

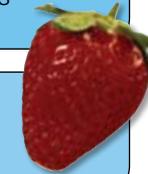


Planee sus comidas con alimentos saludables usando cupones o comprando en ofertas.

Haga una lista de compras basada en su plan de comidas y el dinero que tiene para comprar alimentos.

Marque los alimentos en su lista según los "necesite" o los "quiera." Asegúrese de comprar los alimentos que "necesita" primero y compre los alimentos que "quiera" con el dinero que le sobre.

Compre frutas y vegetales congelados o enlatados. Asegúrese que no tengan azúcar ni grasa agregada, y que sean bajos en sodio.



Comprando frutas y vegetales de temporada o en oferta le ahorrará dinero.

Cheque los alimentos que se venden a granel para ver si son más baratos. Por ejemplo, busque avena, harina integral, frijoles secos, arroz integral y nueces que se venden sueltos.

Compre alimentos menos caros usando productos de marca genérica.

Sugerencias para actividad física



Tome parte en varios tipos de actividad física. Hágalo con un familiar o una amiga. Esto le ayudará a mantenerse motivada.

Mantenga a sus hijos activos con varias actividades: bailar con la música, saltar a la cuerda o ayudar con las labores del hogar. Los niños deben hacer actividad física por lo menos 60 minutos al día.

Manténgase activa durante todo el día. Tome las escaleras cuando sea posible. Bájese del autobús o estacione su automóvil lejos de su destino.

Busque clases de ejercicios gratis o de bajo costo, así como deportes en grupo en su comunidad. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día.

Visite www.campeonesdelcambio.net para ver ideas sobre cómo estar activos en el trabajo, en la escuela y en el hogar.

