

¿ Es esa **comida completa**

buena para su salud?



bcbstx.com



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Todos sabemos que es importante comer tres comidas completas al día. El hecho es que hay personas de todos los tipos y estaturas y los hombres, mujeres y niños tienen diferentes necesidades de nutrición y requieren distintas cantidades de calorías diarias.

Asegúrese de seguir buenas pautas de nutrición que se ajusten a su estilo de vida y siga estos pasos para obtener los nutrientes necesarios para una buena salud:

- Coma una variedad de alimentos y refrigerios saludables
- Siga las recomendaciones nacionales, como la Pirámide Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos USDA
- Limite su consumo de grasas saturadas, colesterol y sodio
- Controle las cantidades que come
- Incluya más fibra en su dieta

¿Desea asegurar un futuro en buena forma y saludable? Visite “Blue Access for MembersSM” en nuestra página de Internet para aprender más sobre lo que la buena nutrición puede hacer por usted.

bcbstx.com