

# Dinámica de grupo para comidas saludables



Marzo  
2008

La elección diaria de alimentos afecta su salud: cómo se siente hoy, mañana y en el futuro. Puede estar comiendo muchos alimentos, pero no significa que sean los correctos y que aporten los nutrientes que su cuerpo necesita para estar saludable. Comer bien no es sólo alimentarse, es la clave para lograr un estilo de vida saludable.

**La mejor manera de brindar a su cuerpo la nutrición equilibrada que necesita es comer a diario una variedad de alimentos con muchos nutrientes.**

Un plan alimenticio saludable incluye elecciones nutritivas de todos los grupos de alimentos y:

- Destaca la importancia de las frutas, vegetales, productos integrales, lácteos, leche descremada o con bajo contenido graso
- Incluye carnes magras, de res y de aves de corral, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Tiene un bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y agregados de azúcar

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
---------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------

**¿Hace elecciones saludables de alimentos?** Con hábitos alimenticios saludables, usted puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y a la vez aumentar las posibilidades de una vida más prolongada. Hágase cargo de sus elecciones alimenticias con los recursos de la sección *Eat Right* de Personal Health Manager: apoyo nutricional en línea a través de Blue Access® for Members.

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					