



¿Cuándo fue la última vez que usted leyó algo bueno?



BlueCross BlueShield
of Texas



TRS - *ActiveCare*

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

www.bcbstx.com

TRS ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una compañía de Mutual Legal Reserve, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona solo servicios de pagos de reclamos y no sume obligaciones ni riesgos financieros en lo que se refieren a los reclamos.

Leer las etiquetas de los alimentos puede brindarle información nutricional importante para mantener una dieta saludable. A continuación le presentamos algunas pautas sencillas para comenzar:

- Busque en la parte superior de la etiqueta la información sobre tamaño de la porción, calorías y nutrientes.
- Verifique la parte inferior para obtener el Valor Diario Recomendado (DVs) para dietas de 2,000 a 2,500 calorías y la información alimenticia sobre grasas, sodio y fibras.
- Preste atención al tamaño de la porción y la cantidad de porciones que contiene el paquete del alimento
- Recuerde que 40 calorías se considera una cantidad baja, 100 es una cantidad moderada y 400 o más equivalen a una cantidad alta.

Las etiquetas de los alimentos tal vez no sean bestsellers, pero cuando usted las lea, comenzará un nuevo capítulo de una vida más saludable.

www.bcbstx.com

Fuente: Food and Drug Administration

46337.1206 TRS