

# ¿Se equivoca al comprar alimentos?



BlueCross BlueShield  
of Texas

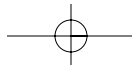


**TRS**-ActiveCare

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

[www.bcbstx.com](http://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 los reclamos.



Tenga cuidado — existen muchos errores que deben evitarse cada vez que usted anda con su carrito de compras por los pasillos de las tiendas de comestibles. Lo que aparenta ser un bocadillo o plato de entrada inofensivo puede estar lleno de azúcar, grasas y calorías. Incluso algunos productos que se ofrecen como saludables pueden perjudicar la salud.

**Cuando elija un alimento**, tenga en cuenta las vitaminas y los minerales, así como también el tamaño de las porciones y la cantidad de porciones por paquete. Compare el total de calorías entre productos similares y elija los que contengan menos. También puede reducir el tiempo que dedica a cocinar alimentos saludables utilizando una lista de compras y manteniendo su cocina bien abastecida con alimentos esenciales de bajas calorías.

Evite cometer errores en su próxima visita a la tienda de comestibles. Usted almacena un gran éxito cuando llena su carro de alimentos de manera inteligente.

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

*Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute*

46341.1206 TRS