

# Catch a Rainbow on Your Plate

## Make Your Oil Healthy

- Use small amounts of healthy oils like canola or olive
- Limit your use of butter
- Eliminate lard and other solid shortening



## Get Your Calcium Rich Foods

- Use low-fat or fat-free milk and low-fat cheese
- Use low-fat milk instead of water in hot cereals
- If milk upsets your stomach, try lactose free milk
- Use low-fat yogurt in a fruit smoothie for breakfast or a snack

## Vary Your Vegetables

- Buy fresh vegetables in season because they cost less and taste better!
- Shred carrots or zucchini into meatloaf, casseroles, quick breads and muffins.
- Serve a different colored vegetable at each meal

## Grains

## Make Half Your Grains Whole

- Substitute whole wheat flour for  $\frac{1}{2}$  of the all-purpose flour in any recipe—no other changes necessary!
- Use the Nutrition Facts Label to find grain foods with at least 2 grams of fiber per serving
- Snack on popcorn instead of chips or crackers

## Vegetables

## Protein

## Go Lean With Protein

- Choose nuts, seeds or beans in place of meat at least once a day. They are low in fat and high in fiber!
- Trim all visible fat from meats and poultry before cooking and drain any fat that appears after cooking
- Choose extra-lean ground meats labeled 90% lean or more

## Fruits

## Focus on Fruits

- Keep a bowl of whole fruit on the table, counter or in the refrigerator so it is ready to eat at snack time!
- Try meat dishes that use fruit, like apricot chicken salad or ham and pineapple pizza
- Add fruit to cereal or yogurt at breakfast

# Atrapa un Arco Iris en Su Plato

## Haga su aceite saludable

- Use pequeñas cantidades de aceite como canola y aceite de oliva
- Limite el uso de mantequilla
- Elimine el uso de manteca

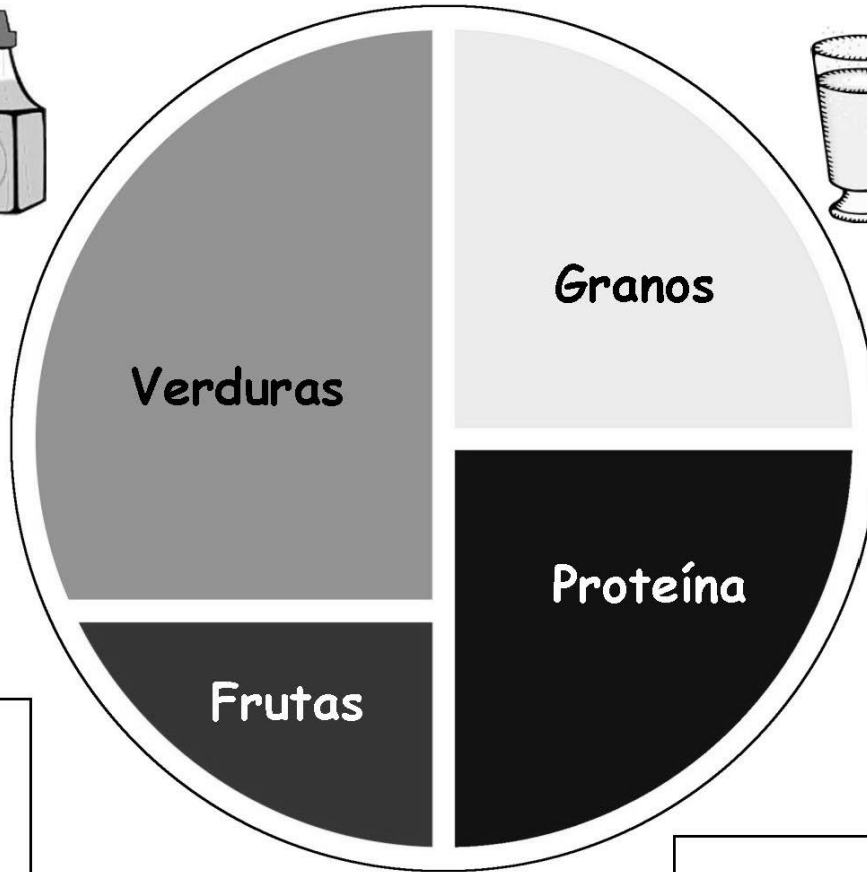


## Varíe Sus Verduras

- ¡Compre verduras frescas de temporada porque cuestan menos y saben mejores!
- Corte zanahorias o calabacitas en pan de carne, guisos, panes y panecillos rápidos
- Sirva un diferente color de verdura en cada comida

## Céntrese en Frutas

- ¡Mantenga un tazón de fruta entera sobre la mesa, o en el refrigerador para comer en tiempo de merienda!
- Trate de usar fruta en platillos, como ensalada de pollo con albaricoque o pizza de jamón y piña
- Agregue fruta al cereal o en el yogur para desayunar



## Consiga sus Alimentos ricos en calcio

- Use leche descremada y use queso sin mucha grasa
- Use leche bajo en grasa en vez de agua caliente en su cereal caliente
- Si la leche regular le causa dolor de estómago, use leche sin lactosa
- Use yogur bajo en grasa para hacer su licuado de frutas para el desayuno o la merienda

## Haga La Mitad de Sus Granos Entera

- ¡Sustituya harina de trigo por  $\frac{1}{2}$  de la harina regular en cualquier receta —ningunos otros cambios son necesarios!
- Use la Etiqueta de Hechos de Nutrición para encontrar la comida de grano con al menos 2 gramos de fibra por porción
- Sirva bocado de palomitas de maíz en vez de papas fritas o galletas
- 

## Vaya Delgado con Proteína

- ¡Escoja nueces, semillas o frijoles en lugar de carne por lo menos una vez al día! Son bajos en grasa y altos en fibra.
- Recorte toda grasa visible de carne y aves caseras antes de cocinar y escurra cualquier grasa que parezca después de cocinar
- Escoja carne extra-delgada marcado 90% de delgado o más