

M A R Z O 2 0 1 2

Buena Salud™ Club

1-866-783-2645

Una manera fácil para comer saludable

Usted puede comer más saludable cambiando una o más de las comidas que selecciona para comer. Por ejemplo, usted puede decidir eliminar las comidas con grasas trans; reducir la mantequilla o leche completa; reducir el uso de sal o sodio en sus comidas; y/o comer más granos integrales. Asegúrese de leer siempre las etiquetas de los alimentos; consumir más comidas hechas en casa, limitar las comidas en restaurantes y recurrir al apoyo de familiares y amigos. La clave es hacer un compromiso a largo plazo para mantener el propósito de comer saludable.

Consejo del mes.

Cambie de leche entera a leche con 2% de grasa o sin grasa para reducir la grasa y calorías que ingiere diariamente.



Obtenga más información. Nuestro regalo para usted, si es uno de los primeros 100 afiliados que llamen al Buena Salud™ Club al 1-866-783-2645 (la llamada es gratis), recibirá un libro GRATIS sobre las enfermedades del corazón, o la diabetes, o la depresión. ¡Respondemos a todas sus preguntas e incluso le podemos ayudar a encontrar un proveedor de servicios de salud donde usted vive!

Allianza Nacional para la Salud de los Hispanos - www.hispanichealth.org