

CALIFIQUE SU PLATO

¿Qué calificación le daría a su plato? Una forma de evaluarlo consiste en ver los colores de los alimentos que come: cuanto más vivos sean los colores, tanto más sana será su comida.

La razón es que los alimentos de colores brillantes, como las frutas y verduras, contienen muchas vitaminas y minerales. También contienen fibra, que ayuda al organismo a procesar mejor la comida.

Para mantenerse sano, incluya por lo menos uno o dos de los alimentos que se indican a continuación en cada comida. Además, asegúrese de elegir frutas y verduras diferentes a lo largo de la semana.



Coma un arco iris de alimentos y obtendrá una gran variedad de vitaminas y minerales.



SELECCIONE ESTOS ALIMENTOS QUE TIENEN UNA CALIFICACIÓN DE A+

VERDE



brócoli, pimientos verdes, coles de bruselas, verduras de hojas verde oscuro para ensalada, espinaca, guisantes

ANARANJADO / AMARILLO



maíz, naranjas, calabaza moscada, plátanos, pimientos anaranjados, zanahorias, calabaza bellota

AZUL / MORADO



arándanos, zarzamora, uvas, berenjena

ROJO



manzanas, frambuesas, fresas, pimientos rojos, tomates, arándanos

Ahora que ya sabe qué comer, lea en el reverso de esta página cuánto debe comer.
Recuerde: MÁS NO ES SIEMPRE MEJOR

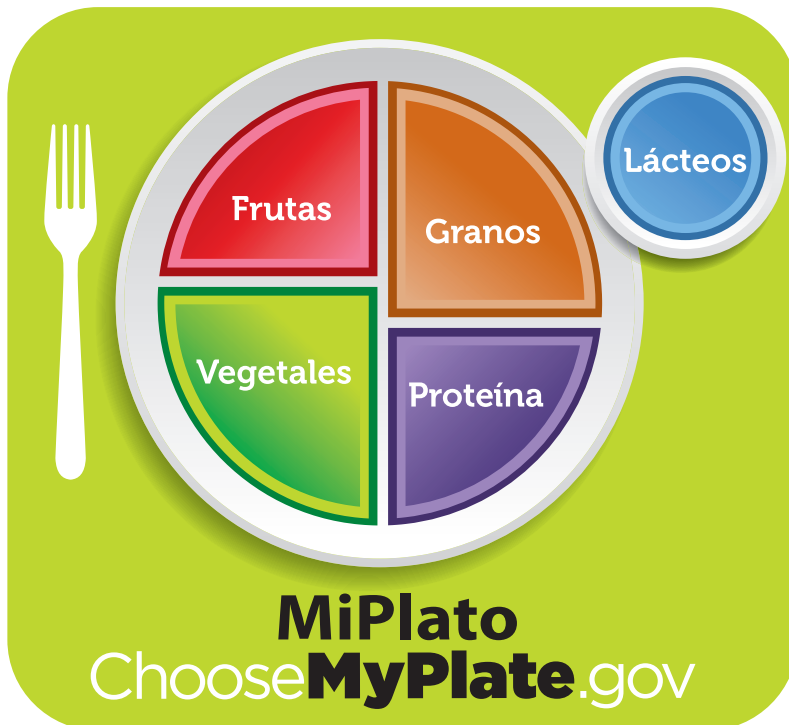
¿Cuánto es demasiado?

Las investigaciones demuestran que una de las principales razones del sobrepeso y la obesidad de los estadounidenses es porque comen demasiado en restaurantes.

Muchos restaurantes ofrecen porciones más grandes que las que uno comería en casa. Las comidas “extra grandes” pueden parecer una buena idea, pero en realidad hacen que uno coma más de lo que debería. Además, muchas comidas de restaurantes se preparan con muchas grasas, como la mantequilla: ingredientes que hacen que la comida tenga mejor sabor, pero que **¡engordan mucho más!**

Por eso, cocine y coma en casa siempre que pueda. Sin embargo, recuerde que para ciertos tipos de alimentos, las porciones grandes son buenas. Por ejemplo, casi todos nos sentiríamos mejor si comiéramos más alimentos ricos en fibra, como las frutas, verduras y cereales integrales.

Por último, ya sea que cocine y coma en casa o que coma en restaurante, siga los lineamientos de las porciones que se indican a continuación, recomendadas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.



BOSTON MEDICAL CENTER 
HealthNet Plan
ChooseBMCHP.com

Comuníquese con BMCHP al 800-792-4355 o en la Web. Para conocer todas las opciones que le ofrece MassHealth, llame al 800-841-2900, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 5 p.m. (TTY: 800-497-4648). Para conocer todas las opciones del plan médico de Commonwealth Care, visite mahealthconnector.org o llame al 877-623-6765, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 5 p.m. (TTY: 877-623-7773). Si desea información sobre nuestros planes comerciales (privados) para pequeñas empresas, así como nuestros planes individuales y familiares, visite ChooseBMCHP.com o mahealthconnector.org.