

Healthy Eating

How to Make { Healthier } Food Choices

1 Plan Ahead

Plan your meals and snacks in advance to make healthier choices and avoid impulsive, less nutritious options.

2 High Protein

*To keep you feeling full.

Include lean protein sources like poultry, fish, tofu, and beans in your diet. Limit red and processed meats.

Every cell in the body needs protein to function properly.

egg/ Chicken
Breast/ Salmon

3 Complex Carbs

Always choose High fiber*
Your body's main source of energy provide energy for all the cells.

Sweet Potato/
Brow Rice/ Beans

4 Good Fat

Absorption vitamin.

A person needs certain fats to help maintain optimal health.

Olive Oil
Avocado

5 Natural Vitamins

To keep our body functioning properly.

Fruits and Vegetables

Vitamins are vital for warding off disease and staying healthy.
Minerals are essential for many body functions.

Consume a colorful array of fruits and vegetables, as they provide essential vitamins and minerals.

Vegetables
& Fruits

Water is absolutely crucial for every system in your body.

Remember: for all recipes consider Quality, Quantity and Cooking Method

You can transform your favorite foods into a healthier one, by choosing better quality ingredients with high fiber, low sodium and low fat, by changing the quantities and using less butter or carbohydrates, and by changing the cooking method, instead of frying, try baking it in the oven.



Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd

Alimentación saludable

Cómo hacer decisiones de comida { más saludables }

1

Planifique con anticipación

Planifique sus comidas y refrigerios con anticipación para tomar decisiones más saludables y evitar opciones impulsivas y menos nutritivas.

2

Alto en proteína

*Para que te sientas lleno.

Incluya fuentes de proteínas magras como aves, pescado, tofu y frijoles en su dieta. Limite las carnes rojas y procesadas.

Cada célula del cuerpo necesita proteínas para funcionar correctamente.

3

Carbohidratos complejos

Elija siempre alto contenido de fibra*
La principal fuente de energía de su cuerpo proporciona energía a todas las células.

huevo/ Pechuga de Pollo/ Salmón

4

Grasa buena

Absorción de Vitamina
Una persona necesita ciertas grasas para ayudar a mantener una salud óptima.

Aguacate con aceite de oliva

5

Vitaminas Naturales

Para mantener nuestro cuerpo funcionando correctamente.

Las vitaminas son vitales para prevenir enfermedades y mantenerse saludable.

Los minerales son esenciales para muchas funciones corporales.

Frutas y vegetales

Consuma una variedad colorida de frutas y verduras, ya que proporcionan vitaminas y minerales esenciales.

Verduras y frutas



El agua es crucial para todos los sistemas de su cuerpo.

Recuerde: para todas las recetas considere Calidad, Cantidad y Método de Cocción

Puedes transformar tus comidas favoritas en unas más saludables, eligiendo ingredientes de mejor calidad, ricos en fibra, bajos en sodio y bajos en grasas, cambiando las cantidades y usando menos mantequilla o carbohidratos, y cambiando el método de cocción, en lugar de freír, prueba hornear.



Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd