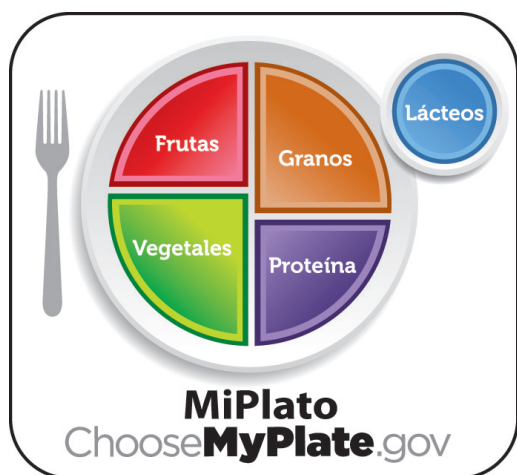


Hábitos Saludables

¿Está tratando de mejorar su salud? Comencemos con lo que ponemos dentro de nuestro cuerpo, alimentos! Crear hábitos de vida sanos toma tiempo y práctica. Pero poniéndose metas pequeñas y alcanzables, usted puede hacer grandes avances para ayudar a sentirse lo mejor que puede.

Un Vistazo al Plato



Una dieta balanceada consiste en **frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y grasas saludables.**

Si usted tiene sobrepeso, una pérdida ligera, de sólo el **5 - 10%** de su peso actual, puede tener gran impacto en su salud metabólica

Use MyPlate como guía para su propio plato y trate de que la mitad de su plato esté lleno de frutas y verduras de diferentes colores!



Evite las sodas o gaseosas, café azucarado, bebidas energéticas, limonada y té endulzado.

Comience a Moverse

Trate de tener actividad moderada por 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Intente una caminata vigorosa, vaya a nadar, o juegue con sus niños o mascotas.



Si necesita ayuda para dejar de fumar, por favor llame al:
1-800-QUITNOW
(1-800-784-8669)

Para una consulta individualizada de nutrición, contáctese con nuestra
Nutricionista Dietista Diplomada:

Eva Obirek, MA, RDN, LD
636-332-2176
nutrition@compasshn.org

CALME SU SED CON AGUA



Compass Health
Network