



Combinación de Alimentos “Mejor para Usted”

Incluye Frutas o Vegetales, Granos Integrales, y Agua.



¡Elija la Combinación “Mejor para Usted”!

Proporciona por lo menos dos de los siguientes:

- **Frutas y verduras:** Frutas y verduras pueden ayudar a proteger su cuerpo contra la diabetes, aumento de peso, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- **Granos Integrales:** Los granos integrales tienen fibra, que ayuda a mantener su nivel de azúcar en la sangre equilibrado y le ayuda a sentirse lleno durante más tiempo.
- **Cocina Saludable:** Asar a la parrilla, hornear, hervir, asar, saltear y cocer al vapor son más saludables para el corazón que freír.

¡El agua es gratis, sólo pida una taza!

Cada célula de su cuerpo necesita agua. Elija agua primero para la sed en lugar de bebidas azucaradas.

Busque la combinación de alimentos “Mejor para Usted” en los lugares del Programa de Comida de Restaurantes.