

Facts Up Front

Consejos de compra

La etiqueta de Facts Up Front te puede servir para comparar alimentos en la tienda de comestibles y escoger opciones más saludables para tu familia. Elige alimentos que tengan lo siguiente:

- **Más nutrientes necesarios para el buen estado de salud**
 - Mira si el producto contiene potasio, fibra, calcio y vitamina D en las etiquetas de Facts Up Front.
- **Menor contenido de grasas saturadas**
 - Usa aceite para cocinar.
 - Elige los cortes magros de tu carne favorita.
 - Elige productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa.
 - Come productos de mar algunas veces a la semana.
- **Menor contenido de sodio**
 - Usa la etiqueta de Facts Up Front para identificar los productos con menor contenido de sodio.
 - Prueba la opción baja en sodio de tus comidas favoritas.
 - Utiliza más hierbas y especias en tus comidas para dar sabor.
- **Menor contenido de azúcar**
 - Come fruta como refrigerio y postre para satisfacer el deseo de comer dulces.
 - Toma agua cuando tengas sed.
- **Calorías que te ayuden a alcanzar tu meta diaria**
 - Usa la calculadora nutricional de Facts Up Front para calcular cuántas calorías diarias necesitas.
 - Usa las etiquetas de Facts Up Front para ver cuántas calorías hay en una porción.

Facts Up Front

Consejos para planificar las comidas

Estos pasos sencillos te pueden servir para planificar las comidas que le encantará a tu familia y la mantendrá saludable. La ilustración de Mi Plato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) ofrece una ayuda visual para saber cómo debe ser tu plato. A continuación, encontrarás consejos que te servirán para planificar comidas saludables:

- **Cubre la mitad de tu plato con frutas y vegetales.**
- **Escoge proteínas magras.**
- **Elige granos integrales.**
- **Elige productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa.**
- **Mide los tamaños de las porciones.**
 - Utiliza platos más pequeños para comer menos.
 - Consulta el tamaño de las porciones en las etiquetas de Facts Up Front.

