





ENGLISH

Health & Wellness










How Do
I Eat Well?



SPANISH

Salud y bienestar









¿Cómo puedo comer bien?



The food guide pyramid



How can you plan your meals using the food guide pyramid?

Breakfast

- 2-3 servings of the bread group
- 1 serving of the milk group
- 1 serving of the fruit group
- 1 serving of the fat group

Snack

- 0-1 serving of the bread group
- 0-1 serving of the fruit group

Lunch

- 2-3 servings of the bread group
- 1 serving of the meat group
- 1 serving of the fat group
- 1 serving of the fruit group
- 1-2 servings of the vegetable group

Snack

- 0-1 serving of the bread group
- 0-1 serving of the fruit group

Dinner

- 2-3 servings of the bread group
- 1-2 servings of the meat group
- 2-3 servings of the vegetable group
- 1 serving of the milk group
- 1 serving of the fat group

La pirámide alimenticia

Grasas, aceites y dulces

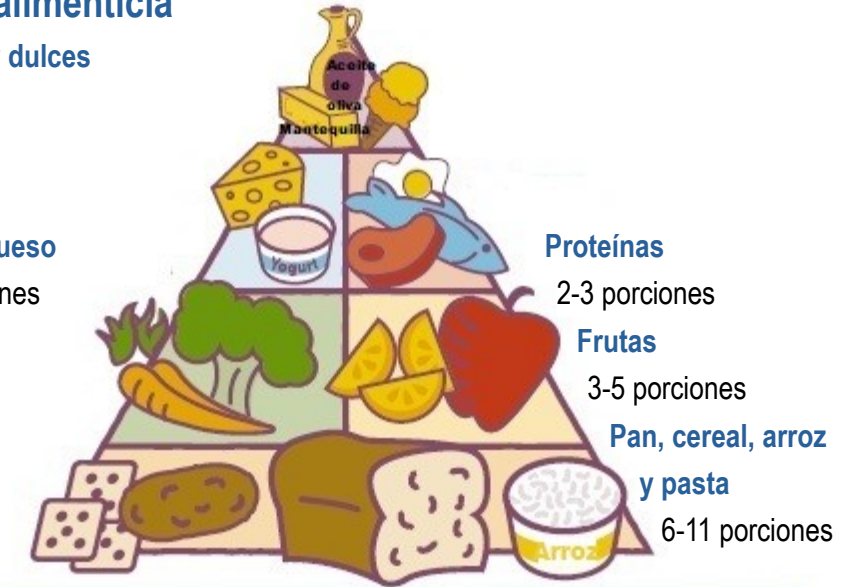
con moderación

Leche, yogur y queso

2-3 porciones

Vegetales

3-5 porciones



¿Cómo puedes planear tus comidas usando la pirámide alimenticia?

Desayuno

- 2-3 porciones
- 1 porción de lácteos
- 1 porción de frutas
- 1 porción del grupo de grasas, aceites y dulces

Merienda

- 0-1 porción del grupo de pan, cereal, arroz y pasta
- 0-1 porción de frutas

Almuerzo

- 2-3 porciones del grupo de pan, cereal, arroz y pasta
- 1 porción de proteínas
- 1 porción del grupo de grasas, aceites y dulces
- 1 porción de frutas
- 1 o 2 porciones de vegetales

Merienda

- 0-1 porción del grupo de pan, cereal, arroz y pasta
- 1 porción de frutas

Cena

- 2-3 porciones del grupo de pan, cereal, arroz y pasta
- 1-2 porciones de proteínas
- 2-3 porciones de vegetales
- 1 porción de lácteos
- 1 porción del grupo de grasas, aceites y dulces

How much is a serving?

Bread, cereals, rice and pasta:

- 1 slice of bread
- 1/2 cup cooked rice and pasta
- 1/2 cup cooked cereal
- 1 oz of ready-to-eat cereal
- 3 cups of popped popcorn (low-fat microwave)



Vegetables:

- 1/2 cup cooked vegetables
- 1 cup raw vegetables
- 1/2 cup vegetable juice



Fruits:

- 3/4 cup unsweetened juice
- 1 medium fresh fruit
- 1 cup fresh fruit
- 1/2 cup canned fruit (no sugar added)
- 1/4 cup dried fruit



Milk, yogurt, and cheese:

- 1 cup 1% (extra light) or nonfat milk
- 1 cup plain or "light" flavored yogurt
- 1 1/2 to 2 ounces of low fat cheese



Meat, poultry, fish, dried beans, eggs and nuts:

- 2-3 oz of cooked lean ham, meat, or fish
- 1 cup cooked beans or tofu
- 2 eggs
- 4 tbsp. peanut butter*



*This food is very high in fat

Fats, oils, and sweets:

Limit your choices of these to 3 or less servings per day to lose weight.

- 1 tsp. oil, margarine, butter, or mayonnaise
- 1 tbsp. cream cheese or salad dressing
- 2 small cookies
- 1/2 cup of ice cream



¿Cuánto es una porción?

Pan, cereales, arroz y pasta:

- Una rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz o pasta cocidos
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal listo para comer
- 3 tazas de palomitas de maíz (bajas en grasa, para microondas)



Vegetales:

- 1/2 taza de vegetales cocidos
- 1 taza de vegetales crudos
- 1/2 taza de jugo de verduras



Frutas:

- 3/4 de taza de jugo sin endulzar
- 1 fruta fresca mediana
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada (sin azúcar añadido)
- 1/4 de taza de fruta deshidratada



Lácteos:

- 1 taza de leche con 1% de grasa (extra ligera) o descremada
- 1 taza de yogur sin sabor o ligero saborizado
- De 1 1/2 a 2 onzas de queso sin grasa



Proteínas (carne de res, aves, pescado, granos/frijoles, huevos y nueces):

- 2-3 onzas de jamón magro, carne o pescado cocidos.
- 1 taza de granos cocidos o tofu
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla de maní*



*Este alimento tiene un alto nivel de grasa

Grasas, aceites y dulces:

Limita tu selección a tres o menos porciones por día para perder peso.

- 1 cucharada de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa
- 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensalada
- 2 galletas pequeñas
- 1/2 taza de helado



Different people have different needs

Women need more of certain nutrients, especially if pregnant or breastfeeding. These include calcium, iron, and folate (folic acid).

Daily calorie guidelines

	Men	Women
Active	About 2,800 calories a day (the highest number of Pyramid servings)	About 2,200 calories a day (the middle range of Pyramid servings)
Not Active	About 2,200 calories a day (the middle range of servings for each food group on the Food Guide Pyramid)	About 1,600 calories a day (the lowest number of the Pyramid servings)

A balance of foods is the key to eating well!

Learning what is a serving helps with weight control. You may be surprised to learn the amount of food that makes up one serving for each group.



Personas diferentes tienen necesidades distintas

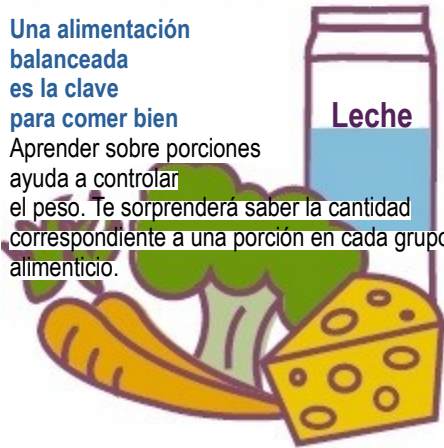
Las mujeres requieren ciertos nutrientes en mayor cantidad, especialmente si están embarazadas o amamantando. Entre estos se incluyen el calcio, el hierro, y el folato (ácido fólico).

Guía de calorías diarias

	Hombre	Mujer
Activa	Unas 2.800 calorías diarias (la mayor cantidad de porciones en la pirámide)	Unas 2.000 calorías diarias (la cantidad promedio de porciones en la pirámide)
Sedentaria	Unas 2.200 calorías diarias (la cantidad promedio de porciones de cada grupo alimenticio en la pirámide)	Unas 1.600 calorías diarias (la menor cantidad de porciones en la pirámide)

Una alimentación balanceada es la clave para comer bien

Aprender sobre porciones ayuda a controlar el peso. Te sorprenderá saber la cantidad correspondiente a una porción en cada grupo alimenticio.



Eating well can be healthy and easy.

First, choose different foods from each of the food groups. Different types of food give our bodies different vitamins and minerals we need. Next, eat balanced meals and snacks. What is a balanced meal? It has protein, starch and non-starchy vegetables. If you need to lose weight, choose the lower number of servings from the Food Pyramid.

Here are some tips to keep in mind.

Bread, cereal, rice, and pasta (starch)

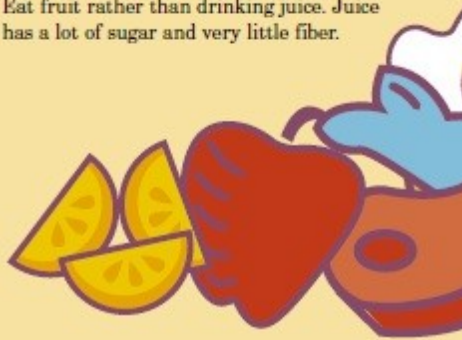
Eat whole grains like whole wheat bread, bran cereal, oatmeal, brown rice or pasta. Eat no more than two or three servings at each meal.

Vegetables

Eat 3 to 5 servings of vegetables each day. Choose green-leafy, orange, yellow, and red vegetables. They provide your body with good nutrients. Raw or cooked vegetables also fill you up and provide fiber that your body needs.

Fruits

Eat 2 to 4 servings of fruits each day. Fresh fruit in season is best. You can also choose canned fruit with no added sugar. Eat fruit rather than drinking juice. Juice has a lot of sugar and very little fiber.



Comer bien puede ser sano y fácil

Primero, escoge distintas comidas de cada grupo alimenticio. Diferentes tipos de alimentos le dan a nuestros cuerpos la variedad de vitaminas y minerales que necesitamos. Adicionalmente, consume comidas balanceadas. ¿Qué es una comida balanceada? Contiene proteína, vegetales con y sin almidón. Si necesitas perder peso, escoge la menor cantidad de porciones de la pirámide nutricional.

Aquí van algunos consejos para tener en cuenta:

Pan, cereal, arroz y pasta (almidones)

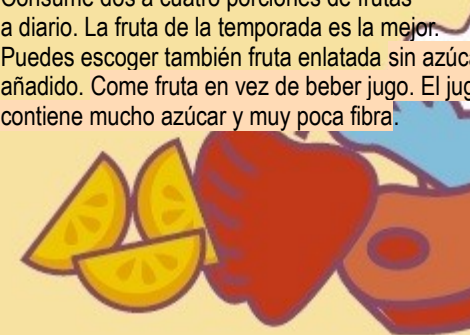
Consume granos enteros, tales como pan de trigo integral, cereal de salvado, arroz o pasta integrales. No consumas más de dos o tres porciones por comida.

Vegetales

Come de tres a cinco porciones de vegetales diariamente. Escoge verduras de hoja verde, anaranjadas, amarillas y rojas. Estos proveen tu cuerpo de buenos nutrientes. Ya sea crudos o cocidos, te llenan y aportan la fibra requerida por tu organismo.

Frutas

Consume dos a cuatro porciones de frutas a diario. La fruta de la temporada es la mejor. Puedes escoger también fruta enlatada sin azúcar añadido. Come fruta en vez de beber jugo. El jugo contiene mucho azúcar y muy poca fibra.



Milk, yogurt, cheese (dairy)

Eat two to three servings of dairy each day. No one over two years of age needs whole milk. Switch to lower fat choices. Choose 1% low-fat milk, light yogurt, or low-fat cheese.

Meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts (protein)

Eat smaller portions of beef, pork, chicken, or fish without the fat. Most Americans eat too much protein. A serving of meat or fish is the size of a deck of cards or the palm of your hand. Eat two servings each day. Eat fish at least once per week. Go meatless and eat beans one day each week.

**Ask your doctor if you have special diet needs.*

Fats, oils, sweets

Eat smaller amounts of these foods. Foods high in fat and sugar do not have much of the other nutrients. Cook with healthier oils like Olive, Canola, or Peanut oils.



Leche, yogur y queso (lácteos)

Consume dos o tres porciones de lácteos por día. Nadie mayor de dos años de edad debe consumir leche completa. Prefiere opciones descremadas. Escoge leche baja en grasas (1%), yogur ligero o queso bajo en grasas.

Carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces (proteínas)

Come porciones pequeñas de carne, cerdo, pollo o pescado sin grasa. La mayoría de los estadounidenses consume demasiada proteína. Una porción de carne o pescado debe ser del tamaño de un mazo de cartas o de la palma de tu mano. Come dos porciones diarias. Incluye pescado una vez a la semana. Deja de un lado la carne y prefiere frijoles una vez por semana.

**Consulta con tu doctor si tienes necesidades dietéticas especiales.*

Grasas, aceites y dulces

Escoge las porciones más pequeñas de estos alimentos. Comidas con altos niveles de grasa y azúcar no contienen muchos nutrientes. Cocina con aceites sanos como los de oliva, canola y maní.





1 (800) 526-8196, ext. 7532
8:30am – 5:30pm, Monday – Friday

Distributed by Molina. All material on this sheet is for information only.
This does not replace your doctor's advice.

One Golden Shore, Long Beach, CA 90802
www.molinahealthcare.com

© 2003 Molina Healthcare, Inc. All rights reserved. HDEW – 9/03



1 (800) 526196, extensión 7532
De 8:30 am a 5:30 pm, de lunes a viernes

Distribuido por Molina. Todo el contenido de este folleto es meramente informativo y no reemplaza la asesoría médica.

One Golden Store, Long Beach, CA 90802
www.molinahealthcare.com

© 2013 Molina Healthcare, Inc. Todos los derechos reservados. HDEW – 09/03