

A healthy plate

WATER
Drink water, tea or coffee with little or no sugar. Avoid drinks with added sugars.

FRUIT
Choose whole fruit as a snack. Limit fruit juice.

VEGETABLES
Fill 1/2 plate with a variety of vegetables. Select a wide variety of colors for maximum nutrition.

HIGH FIBER CARBS AND HEALTHY STARCHES
Fill 1/4 plate with complex carbohydrates that include beans, whole grain rice, pasta and quinoa. Limit simple carbs.

DAIRY AND DAIRY ALTERNATIVES
Have 0 to 3 servings of dairy or unsweetened dairy alternatives, such as almond, hemp or rice milk.

HEALTHY OILS AND FATS
Go for healthy oils and fats such as olive oil, unrefined coconut oil, walnuts, and avocados.

HEALTHY PROTEIN
Fill 1/4 plate with 2 to 3 ounces of lean meat, poultry, grilled, broiled or steamed fish and whole eggs or egg whites, Plant-based options include beans, lentils, all natural nut butters, unsalted nuts, seeds, tofu and tempeh. Avoid cold-cuts and processed meat.

Reading labels

- 1. Start with serving information.** The first place to start when you look at the nutrition facts label is the serving size and the number of servings in the package.
- 2. Check total calories per serving.** This tells you how many calories in a single serving.
- 3. Limit certain nutrients.** Try to keep saturated fat and sodium as low as possible. Trans fats should always be 0g.
- 4. Fiber is important for a healthy diet.** Aim for 25g (women) and 38g (men) per day.
- 5. Avoid added sugars.**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	230
Calories	
% Daily Value *	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235 mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Eat fruits and vegetables

Fruits and vegetables are loaded with fiber and nutrients but lower in calories. This means they help to give your body the nutrition it needs while helping you control your weight and improving your overall health. Aim for at least five servings of colorful fruits and vegetables every day. Here are some ways to get all five:

- Blend frozen fruit and a handful of spinach into a smoothie.
- Keep washed, cut fruits and vegetables in the refrigerator or freezer.
- Treat your veggies as your main course, explore and try new things.
- Add vegetables like onions, peppers, spinach, and mushrooms to eggs in the morning.



Complex carbohydrates

COMPLEX CARBS = GOOD CHOICES

Complex carbohydrates have a chemical structure and fibers that require our bodies to work harder to digest and energy is released over longer time. For the most part, complex carbs are in their "natural" state or very close to it.

Whole Grain Breads

Whole Grain Cereals

Green Vegetables

Quinoa, Millet, Buckwheat

WHY ARE THEY GOOD?

- 👍 High in fiber and nutrients
- 👍 Help you feel full longer
- 👍 Naturally stimulates metabolism

SIMPLE CARBS = LIMIT THESE

Simple carbohydrates are smaller molecules of sugar that are digested quickly into our body. These carbs are generally 'processed' foods that have been stripped of their natural nutrients and fiber.

Candy & Desserts

Sugary Cereals

Sodas & Sugary Drinks

Refined Breads

WHY LIMIT?

- 👎 Low in fiber
- 👎 lots of calories and fewer nutrients

Health education and wellness programs are available to you at no additional cost. For more information, visit your health plan's website or call **702-877-5356** or toll-free **1-800-720-7253**. TTY **711**. Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

Tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para solicitar un intérprete, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan o los documentos de su plan.



HPN/HEW



SHL/HEW

HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company

SIERRA HEALTH AND LIFE
A UnitedHealthcare Company

Un plato saludable

AGUA
Beba agua, té o café con solo un poco o nada de azúcar. Evite las bebidas con azúcar agregada.

FRUTAS
Como colación, elija una fruta entera. Limite el jugo de frutas.

VERDURAS
Llene ½ plato con una variedad de verduras. Seleccione una amplia variedad de colores para obtener la máxima nutrición.

PRODUCTOS LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS
Consuma de 0 a 3 porciones de productos lácteos o alternativas a productos lácteos sin azúcar, como leche de almendras, de cáñamo o de arroz.

GRASAS Y ACEITES SALUDABLES
Elija grasas y aceites saludables como aceite de oliva, aceite de coco sin refinar, nueces y aguacates.

Granos enteros / almidones saludables

Proteínas

CARBOHIDRATOS RICOS EN FIBRA Y ALMIDONES SALUDABLES
Llene 1/4 plato con carbohidratos complejos, lo cual incluye frijoles, arroz integral, pasta y quinoa. Limite los carbohidratos simples.

PROTEÍNA SALUDABLE
Llene 1/4 plato con 2 o 3 onzas de carne magra, carne de ave, pescado grillado, asado o al vapor y huevos enteros o claras de huevos. Las opciones basadas en plantas incluyen frijoles, lentejas, mantequillas de nueces completamente naturales, nueces sin sal, semillas, tofu y tempeh. Evite los embutidos y las carnes procesadas.

Cómo leer las etiquetas

- Comience con la información sobre la porción.** Lo primero que debe mirar en la etiqueta de información nutricional es el tamaño de la porción y la cantidad de porciones que contiene el envase.
- Consulte las calorías totales por porción.** Esto le indica cuántas calorías tiene una sola porción.
- Limite ciertos nutrientes.** Intente consumir la menor cantidad posible de grasas saturadas y sodio. La cantidad de grasas trans siempre debe ser 0 g.
- La fibra es importante para una dieta saludable.** Intente consumir 25 g (mujeres) y 38 g (hombres) por día.
- Evite el azúcar agregado.**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	230
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235 mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Coma frutas y verduras

Las frutas y verduras están cargadas de fibra y nutrientes, pero tienen menos calorías. Esto significa que ayudan a proporcionarle al cuerpo la nutrición que necesita al mismo tiempo que le ayudan a controlar su peso y mejorar su salud general. Intente consumir, como mínimo, cinco porciones de frutas y verduras coloridas todos los días. Estas son algunas formas de lograr las cinco porciones:

- Mezcle fruta congelada y un puñado de espinaca en un batido.
- Tenga frutas y verduras cortadas y lavadas en el refrigerador o congelador.
- Convierta a sus verduras en su plato principal, explore y pruebe cosas nuevas.
- Agregue verduras como cebollas, pimientos, espinaca y champiñones a los huevos por la mañana.



Carbohidratos complejos

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS = BUENAS ELECCIONES

Los carbohidratos complejos tienen una estructura química y fibras que requieren un mayor esfuerzo del cuerpo para poder digerirlos, por lo que se libera energía durante un período más prolongado. En su mayoría, los carbohidratos complejos están en su estado "natural", o muy cerca de este.



¿POR QUÉ SON BUENOS?

- Alto contenido de fibras y nutrientes
- Le ayudan a sentir saciedad durante más tiempo
- Estimulan naturalmente el metabolismo

CARBOHIDRATOS SIMPLES = LÍMITELOS

Los carbohidratos simples son moléculas más pequeñas de azúcar que el cuerpo asimila rápidamente. Por lo general, esos carbohidratos son alimentos "procesados" a los que se les han quitado los nutrientes y las fibras naturales.



¿POR QUÉ LIMITARLOS?

- Tienen poca fibra
- muchas calorías y menos nutrientes

Los programas de bienestar y educación de salud están disponibles para usted sin costo adicional. Para obtener más información, visite el sitio web de su plan de salud o llame al **702-877-5356** o al número gratuito **1-800-720-7253**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

