

Healthy Lifestyle Tips

Use the 2010 Dietary Guidelines for Americans

Healthy eating *can* be easier! Reducing calories, making wiser food choices and exercising more are the keys.



Specifically you should:

- Eat from all five food groups, especially nutrient-rich foods like low-fat or fat-free milk, cheese and yogurt, vegetables and fruits and whole grains.
- Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.

Low-fat or Fat-free Milk, Cheese and Yogurt

3 cups daily

1 cup = 1 cup of low-fat/fat-free milk or yogurt, 1-1/2 ounces of low-fat or fat-free cheese

Tips:

- Enjoy a latte by adding a cup of milk to espresso or strong coffee.
- Add a slice of cheese to a sandwich.
- Stock up on string cheese and yogurts for lunches and snacks.
- Start your day strong: whole-grain cereal and milk or fruit and yogurt.
- Make a smoothie with a cup of yogurt, your favorite fruit and ice.



Vegetables and Fruits

4-5 cups daily

1 cup = 1 cup fruits/vegetables, 1 large apple, 2 cups leafy salad greens

Tips:

- Spruce up a sandwich by adding grated carrots.
- Add chopped fresh or dried fruit to a salad.
- When eating out, swap french fries for a serving of vegetables or a salad—even fast food restaurants now offer this!
- Enjoy vegetable sticks with low-fat yogurt dip, cottage cheese or hummus.



Whole Grains

6-8 ounces daily, aim for half as whole grains

1 ounce = 1 slice of whole-grain bread, 1 cup whole-grain cereal, one-half cup of cooked brown rice or whole-wheat pasta

Tips:

- Choose whole-grain breakfast cereal.
- Use whole-grain bread or a roll for your sandwich.
- Stock your pantry with brown rice and whole-grain crackers.
- Put some crunch in your yogurt by adding a whole-grain cereal or granola.



Ways to Get Moving

Find a balance between food and physical activity. Be physically active 30 minutes most days for overall good health, 60 minutes to prevent weight gain.

Tips:

- Take the stairs instead of the elevator.
- Ride a stationary bike while you watch TV.
- Walk around the block on your lunch hour or during a break.
- Walk while doing errands.
- Take dance lessons or an aerobics class.
- Buy an exercise or yoga video (and use it).
- Use hand weights while talking on the phone.



This information aligns with the 2010 Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the USDA's MyPlate food icon.



Consejos para Una Vida Saludable

Haga Uso de la Guía Dietética 2010 para los Norteamericanos

¡La alimentación saludable *puede* ser más fácil! Las claves son reducir las calorías, tomar decisiones más sabias y hacer más ejercicio.



Específicamente usted debería:

- Comer de los cinco grupos alimenticios, especialmente comida rica en nutrientes como la leche baja en grasa o sin grasa, el queso, el yogur, las verduras, las frutas y los granos enteros.
- Mantenerse físicamente activo al menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana.

Leche, Queso y Yogur Bajos en Grasa o Sin Grasa

3 tazas al día

1 taza = 1 taza de leche o yogur bajos en grasa/sin grasa, 1-1/2 onzas de queso bajo en grasa o sin grasa

Consejos:

- Disfrute un café *latte* combinando una taza de leche al café *espresso* o muy cargado.
- Añádale a su sándwich una rebanada de queso.
- Tenga a la mano queso para deshebrar y yogur para el almuerzo o para los bocadillos entre comidas.
- Comience el día con fuerza: con cereal de granos enteros y leche, o fruta y yogur.
- Prepare un licuado con una taza de yogur, su fruta favorita y hielo.



Verduras y Frutas

4-5 tazas al día

1 taza = 1 taza frutas/verduras, 1 manzana grande, 2 tazas de hojas verdes para ensalada.

Consejos:

- Haga su sándwich más saludable agregándole zanahoria rallada.
- Añada fruta fresca o deshidratada a su ensalada.
- Cuando coma en la calle, sustituya las papas a la francesa por una porción de verduras o una ensalada, ¡ahora hasta los restaurantes de comida rápida ofrecen estas opciones!
- Disfrute palitos de verduras con aderezo bajo en grasa, queso cottage o humus de garbanzo.



Granos Enteros

6-8 onzas al día, póngase como meta que al menos la mitad sean de granos enteros.

1 onza = 1 rebanada de pan integral, 1 taza de cereal integral, media taza de arroz integral o pasta integral.

Consejos:

- Elija cereales integrales para el desayuno.
- Use pan integral para sus sándwiches.
- Tenga siempre en la alacena arroz y galletas integrales.
- Haga que su yogur quede crujiente añadiéndole cereal integral o granola.



Maneras de Mantenerse en Movimiento

Procure el equilibrio entre la comida y la actividad física. Manténgase físicamente activo 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana para que su salud en general sea buena, pero si quiere prevenir el aumento de peso, manténgase activo 60 minutos al día.

Consejos:

- Suba por las escaleras en lugar de por el elevador.
- Pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve la televisión.
- Camine alrededor de la cuadra durante su hora del almuerzo o de descanso.
- Vaya caminando a hacer sus mandados.
- Tome clases de baile o de aeróbicos.
- Compre un video de ejercicio o de yoga (y úselo).
- Haga pesas mientras habla por teléfono.



Esta información se basa en la Guía Dietética 2010 para los Norteamericanos, según puede verse en la imagen de alimentos MyPlate del USDA.



Dairy Council of California®
Healthy Eating Made Easier

www.DairyCouncilofCA.org

Para obtener más consejos, recetas e ideas para comidas, visite www.MealsMatter.org