



March is Nutrition Month Bulletin Board Kit (#912015) SPANISH PIECES

Cater your bulletin board kit messages to Spanish speakers with these translated bulletin board kit pieces.

INSTRUCTIONS: Print this PDF on 8 1/2" x 11" paper and cut along the lines for the individual pieces. Each translated card has an icon of its corresponding English bulletin board kit piece in the lower right corner to help you match up the English and Spanish pieces. The diagram below can be used as a guide for a suggested layout of the pieces.





## **Elija granos integrales**

Granos integrales:

- mantienen su corazón saludable
- le dan energía que perdura

¡Procure que por lo menos la mitad de sus granos sean granos integrales!



## **Marzo es el mes de la nutrición**



## **Éntrele a la salud**



## **¡Muévase!**

Manténgase activo por lo menos 60 minutos cada día y vea los beneficios:

- mantiene un peso saludable
- reduce el riesgo de enfermedades
- mejora su estado de ánimo





## **Beba agua**

El agua es la mejor elección.

El agua es...  
hidratante,  
económica,  
disponible  
en todo lugar



## **Controle el tamaño de las porciones**

Sírvase una porción en lugar de comer directamente del paquete.

Utilice un plato o envase pequeño para que las porciones se vean más grandes.

Sírvase porciones pequeñas y vuélvase a servir si aun tiene hambre.



## **Prepare un gran plato**

Un plato saludable incluye elecciones de cada grupo de alimentos:

- leche, yogur y queso sin grasa o bajo en grasa
- frutas
- vegetales
- granos integrales
- proteína magra





## **¡Desayune!**

La mejor manera de iniciar su día es con el desayuno. Elija alimentos que le den energía duradera:

- carbohidratos
- proteína magra
- grasas saludables



## **Platos vibrantes en color**

Consuma una variedad de frutas y vegetales para recibir los beneficios de salud de cada color.

**Rojo** – corazón saludable y riesgo minimizado de ciertos cánceres

**Amarillo y anaranjado** – sistema inmunológico mas saludable y mejor visión

**Verde** – vista mas clara, piel saludable, riesgo minimizado de ciertos canceres

**Azul y Morado** – mejor memoria

**Blanco** – bajar el colesterol y presión sanguínea

