Each day we are confronted with many possible food choices. Foods are often chosen out of convenience, availability, or tradition, rather than for their nutritional value.

**WHAT SHOULD YOU EAT FOR OPTIMAL HEALTH?**

**These foods are better dietary choices:**

- Fruits
- Vegetables
- Monounsaturated fats
- Whole grains
- Lean protein
- Water

**Limit or consume in moderate amounts:**

- Alcohol
- Caffeine
- Sugar/High fructose corn syrup
- Processed foods
- Fried foods
- Fast food
- Saturated/trans fat

**Learn how to make the smartest food choices for your health:**

- Make calorie trade-offs
- Have only one “cheat” food per day
- Eat small/moderate amounts of whatever you want (but start with complete elimination if necessary)
- Balance portions of protein, carbohydrate, and fat at every meal and snack
- Make healthy substitutions for preparing desired dishes or to fulfill certain cravings
**Which is the best of the two food choices?**

Circle the correct answer.

1. Eat This: lemonade  
   Or That: water with lemon slices

2. Eat This: McDonald's hamburger  
   Or That: Subway 6” club sandwich

3. Eat This: oatmeal bought in bulk  
   Or That: cereal from a box

4. Eat This: bottle of Bud Light  
   Or That: fishbowl margarita with salt

5. Eat This: V8 juice  
   Or That: carrot and celery sticks

6. Eat This: salsa  
   Or That: ketchup

7. Eat This: house salad with oil and vinegar dressing  
   Or That: Caesar salad

8. Eat This: steamed broccoli  
   Or That: fried okra

9. Eat This: Cookies and cream ice cream  
   Or That: Yogurt with granola

10. Eat This: Peanut butter with added sugar  
    Or That: All-natural peanut butter (peanuts and salt)
ESCOJENDO SABIAMENTE:
¿Que Cantidad de Comida es Correcta?

Cada día nos enfrentamos con varias selecciones de comida. Muchas veces estos alimentos son escogidos por convenencia, accesibilidad, o tradición, en vez de su valor nutricional.

¿QUE DEBES COMER PARA TENER UNA SALUD OPTIMA?

Estas comidas son mejores selecciones para su dieta:

- Frutas
- Vegetales
- Grasas mono-nosaturada
- Granos enteros
- Proteina limpia/entera
- Agua

Limite o consuma cantidades moderadas de estas comidas:

- Alcohol
- Cafeína
- Azúcares/Syrup de maíz con alto contenido de Fructosa
- Comidas procesadas
- Comidas fritas
- Comidas rápidas o fast food
- Grasa saturada/transfat

Aprenda a escojer la mejor selección de comida buena para su salud:

- Substituya contenido calorico
- Coma solo un alimento de poca nutricion por día
- Coma porciones pequenas/moderadas de lo que desee (pero empieze eliminando completamente si es necesario)
- Balancee sus porciones de proteina, carbohidratos, y grasas en cada comida y merienda.
- Prepare sustituciones saludables al preparar platos deseados o para satisfacer ciertos antojos
¿Cual de las dos decisiones alimenticias es mejor?
Marca la contestación correcta.

1. Coma esto: Limonada
   O esto: Agua con pedazos de limon

2. Coma esto: Hamburgesa de McDonald's
   O esto: 6" Club sandwich de Subway

3. Coma esto: avena en bulto (sin procesar)
   O esto: cereales fríos

4. Coma esto: botella de Bud Light
   O esto: copa grande de margarita con sal

5. Coma esto: jugo V8
   O esto: zanahoria y apio cortado en palitos

6. Coma esto: salsa
   O esto: ketchup

7. Coma esto: ensalada con aceite y vinagre
   O esto: ensalada Caesar

8. Coma esto: brocoli cocido
   O esto: okra frita

9. Coma esto: Helado de galletas y crema
   O esto: yogurt con granola

10. Coma esto: mantequilla de maní con azúcar
    O esto: mantequilla de maní al natural (maní y sal)