



¿Es esa comida completa buena para su salud?



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve Company, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Associations

www.bcbsil.com

Todos sabemos que es importante comer tres comidas completas al día. El hecho es que hay personas de todos los tipos y estaturas y los hombres, mujeres y niños tienen diferentes necesidades de nutrición y requieren distintas cantidades de calorías diarias. **Asegúrese de seguir buenas pautas de nutrición** que se ajusten a su estilo de vida y siga estos pasos para obtener los nutrientes necesarios para una buena salud:

- Coma una variedad de alimentos y refrigerios saludables
- Siga las recomendaciones nacionales, como la Pirámide Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos USDA
- Limite su consumo de grasas saturadas, colesterol y sodio
- Controle las cantidades que come
- Incluya más fibra en su dieta

¿Desea asegurar un futuro en buena forma y saludable? Visite "Blue Access® for Members" en nuestra página de Internet para aprender más sobre lo que la buena nutrición puede hacer por usted.

www.bcbsil.com