

¡Hágase cargo de su salud!

Nuestros “Foodies” (críticos de comida) Lucy, Mortimer y Chester, pueden ayudarlo a hacer mejores elecciones con respecto a su bocadillo. Utilice la información nutricional que aparece a continuación como guía para tomar la mejor decisión posible.

Algunas comidas pueden cumplir con las pautas para las grasas y el sodio, pero si ellas contienen una excesiva cantidad de calorías o azúcar, se les asigna una clasificación de color “Rojo”.



Lucy - **UNA BUENA ELECCIÓN**
30 por ciento de calorías de grasa o menos
10 por ciento de grasas saturadas o menos
480 mg. de sodio o menos



Mortimer - **TENGA CUIDADO**
50 por ciento de calorías de grasa o menos
20 por ciento de grasas saturadas o menos
550 mg. de sodio o menos



Chester - **NO LO HAGA**
Más del 50 por ciento de calorías de grasa
Más del 20 por ciento de grasas saturadas
Más de 550 mg. de sodio

¿Qué tipo de bocadillo elegirá según los “Foodies”?



BlueCross BlueShield
of Illinois