

# MAKING HEALTHY FOOD CHOICES THAT ARE BOTH EASY AND AFFORDABLE!

EAT HEALTHY.  
FEEL BETTER.



Destination >>> Health



## WHY EAT HEALTHY?

Making healthy food choices can help you feel great and energetic! Eating healthy can also help you stay at a healthy weight. It can help lower your chances of having health issues like diabetes, high blood pressure, and heart disease. Healthy eating is not about cutting out foods you love or sticking to a strict diet plan. It's about knowing which foods to choose and how much to eat.

## WHERE TO START?

- ♥ **Discuss your new goal with your family.** Ask for their support by joining you in eating healthy.
- ♥ **Plan ahead.** Plan and pack healthy lunches and snacks ahead of time for easy access throughout your week.
- ♥ **Make one change at a time.** Add a new healthy food each week.
- ♥ **Read the food labels.** Understand what you are eating and how much is in your serving size.

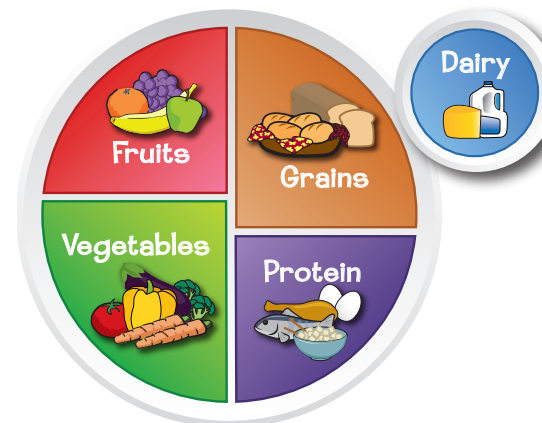
Check for:

- Serving size
- Total fat
- Sugars
- Calories
- Sodium

## MAKING WISE FOOD CHOICES

- ♥ **Eat more whole grains.** At least half of the grains you eat should be foods like brown rice and whole wheat bread.
- ♥ **Choose lean protein sources.** Chicken, fish, turkey, beans, legumes, nuts, and tofu are good protein sources and lower in calories.
- ♥ **Eat the foods you love, but stick to smaller portions.** Aim to eat 3 smaller meals and 1 or 2 healthy snacks each day.

Use a 9-inch plate and make it look like the one below.



To get great recipes and learn about healthy foods, visit: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## EATING HEALTHY ON A BUDGET

- ♥ **Make a shopping list.** This helps you stick to your healthy eating plan and budget.
- ♥ **Save money by using coupons,** choosing store brands, and buying in bulk.
- ♥ **Don't shop when you're hungry.** This will stop you from buying unhealthy foods.
- ♥ **Buy fruits and vegetables** in season.
- ♥ **Stock up on canned or frozen fruits and vegetables** when they are on sale. Choose canned fruits packed in juice or water and select canned vegetables that are labeled "low sodium."
- ♥ **Eat meat less often.** This can help keep your wallet fuller and your waistline slimmer.
- ♥ **Freeze leftovers** to make new meals at a later time.



## WANT TO LEARN MORE?

Visit these websites:

Academy of Nutrition and Dietetics  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Champions for Change  
[www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov)

Dairy Council of California  
[www.healthyeating.org](http://www.healthyeating.org)

## IEHP OFFERS MANY HEALTH EDUCATION PROGRAMS

To sign up for a program:  
Call IEHP Member Services at  
**1-800-440-IEHP (4347)**

TTY users may call **1-800-718-4347**

You can also sign up online at  
[www.IEHP.org](http://www.IEHP.org)

Choose Member LOGIN to sign in or to set up your account. Then select "Health Ed" to find a program.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。

# ¡CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES QUE SEAN PRÁCTICOS Y ECONÓMICOS!

COMA  
SALUDABLEMENTE.  
SIÉNTASE  
MEJOR.



Destino >>> Salud

Entidad Pública  
Inland Empire Health Plan



## ¿POR QUÉ DEBE COMER DE MANERA SALUDABLE?

¡Elegir alimentos saludables puede ayudarle a sentirse muy bien y con más energía! Comer de manera saludable también le ayuda a mantenerse en un peso saludable y a reducir sus probabilidades de desarrollar problemas de salud como diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Llevar una alimentación saludable no implica dejar de consumir los alimentos que le encantan o apegarse a un plan de dieta estricto. Implica saber qué alimentos elegir y las porciones que debe comer.

## ¿DÓNDE EMPEZAR?

- ♥ **Hable sobre su nueva meta con los integrantes de su familia.** Pídale su apoyo y que coman de manera saludable con usted.
- ♥ **Planifique.** Planifique y empaque almuerzos y bocadillos saludables con anticipación para que estén a su alcance durante la semana.
- ♥ **Realice un cambio a la vez.** Agregue un alimento nuevo cada semana.
- ♥ **Lea las etiquetas de los alimentos.** Entienda qué es lo que está comiendo y las cantidades del tamaño de su porción.

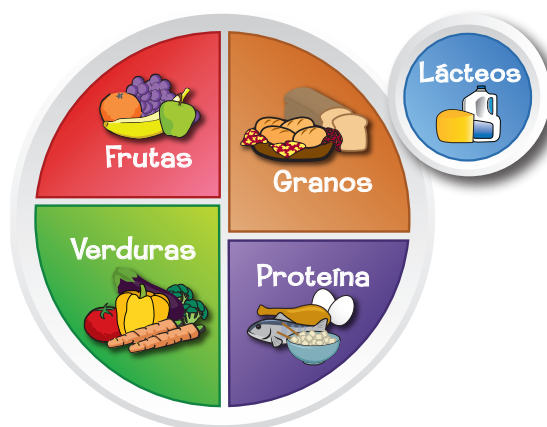
Revise:

- El tamaño de la porción
- La grasa total
- Las calorías
- Los azúcares
- El sodio

## CÓMO TOMAR BUENAS DECISIONES RESPECTO A LOS ALIMENTOS

- ♥ **Coma más granos enteros.** Al menos la mitad de los granos que consuma deben ser alimentos como arroz integral y pan de trigo integral.
- ♥ **Elija fuentes de proteína magra (baja en grasa).** El pollo, el pescado, el pavo, los frijoles, las legumbres, las nueces y el tofu son buenas fuentes de proteína, además de que son bajas en calorías.
- ♥ **Coma los alimentos que le encantan, pero en porciones pequeñas.** Intente consumir 3 porciones de comida más pequeñas y 1 o 2 bocadillos saludables todos los días.

*Use un plato de 9 pulgadas e intente distribuir los alimentos como aparece a continuación.*



Para obtener excelentes recetas e información sobre alimentos saludables, visite: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## ALIMÉNTESE DE MANERA SALUDABLE SIN GASTAR DE MÁS

- ♥ **Elabore una lista de compras.** Esto le ayuda a apegarse a su plan de alimentación saludable y a su presupuesto.
- ♥ **Ahorre dinero usando cupones,** eligiendo las marcas de la tienda y comprando al mayoreo.
- ♥ **No compre cuando tenga hambre.** Esto evitará que adquiera alimentos que no sean saludables.
- ♥ **Compre frutas y verduras** de temporada.
- ♥ **Súrtase de frutas y verduras enlatadas o congeladas** cuando estén en descuento. Elija frutas enlatadas en jugo o agua y elija verduras enlatadas que estén etiquetadas como "bajas en sodio".
- ♥ **Limite el consumo de carne.** Esto puede ayudarle a gastar menos dinero y además, ayudar a que su cintura acumule menos grasa.
- ♥ **Congele los restos de los alimentos** para preparar nuevos platillos después.



## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Visite los siguientes sitios web:  
Academy of Nutrition and Dietetics  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Champions for Change  
[www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov)

Dairy Council of California  
[www.healthyeating.org](http://www.healthyeating.org)

## IEHP OFRECE MUCHOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Para inscribirse en un programa:  
Llame a Servicios para Miembros de IEHP  
al **1-800-440-IEHP (4347)**.  
**Los usuarios de TTY** pueden llamar al  
**1-800-718-4347**.

También puede inscribirse en línea:  
[www.IEHP.org](http://www.IEHP.org)

Elija Miembro INGRESAR para iniciar sesión:  
o configurar su cuenta. Después elija  
"Educación para la Salud"  
para buscar un programa.