



Nutrition Labels and Supporting Lessons

Healthier lives. Happier families.

A Healthy Living Program of
The National Council of Jewish Women
Greater Dallas Section

214.368.4405

www.ncjwdallas.org - info@ncjwdallas.org

www.facebook.com/groups/ncjwdallasFFF

[YouTube: NCJWDALLAS Food Fit Fun](https://www.youtube.com/channel/UCJWDALLAS)



iFood + Fit = Fun en YouTube!

Encuentre "NCJW Dallas Food Fit Fun" en YouTube.

1. Vaya a YouTube.com y escribe "NCJW Dallas Food Fit Fun" en la barra de búsqueda en la parte más alta de la ventana. O también puede usar su sitio de búsqueda preferido para encontrar las grabaciones de YouTube.
2. Cuando haya encontrado el sitio de NCJW Dallas Food Fit Fun, haga clic en "HOME" o "VIDEOS" para ver todas las lecciones, recetas y actividades disponibles.
3. Haga clic en la miniatura del video que desea ver.

Los subtítulos ocultos pueden estar disponibles en inglés y en otros idiomas si usa una computadora de escritorio o portátil.

Mientras se carga el video de YouTube:

1. Seleccione el ícono **CC** si está visible (abajo a la derecha) para activar los subtítulos ocultos.
2. Seleccione el ícono de engranaje para cambiar la apariencia o el idioma de los subtítulos.
3. Haga clic en "Subtitles/CC" en la ventana emergente Configuración. Seleccione "Auto-translate" para elegir el idioma de subtítulos que desea. Esto cambiará automáticamente los subtítulos del video al idioma seleccionado.

Si usa un teléfono celular o una tableta para acceder a YouTube, use el ícono de menú de **tres puntos** (arriba a la derecha) o el **ícono de engranaje** y seleccione "Playback Settings" para activar los subtítulos. La traducción automática puede estar disponible.

(Instructions in English are available on the inside of the back cover.)



Table of Contents

- Using Food Labels to Eat Healthier 5
- Protein 7
- Carbohydrates 9
- Good for You Grains/Fiber 11
- Facts About Fats 13
- Picture-Perfect Portion Sizes 15
- A Handful of Portions 17
- Holding the Lid on Fats (English only) 19
- Time for an Oil Change (English only) 20



Tabla de Contenidos

- Como Utilizar Etiquetas de los Alimentos Para Comer Más Sano 6
- Las Proteínas 8
- Carbohidrato 10
- Buenos Para Usted: Granos y Fibra 12
- Datos de Grasas 14
- Imagen Tamaño de las Porciones Perfecto..... 16
- La Porción del Tamaño Usando Su Mano 18
- Holding the Lid on Fats (solo inglés) 19
- Time for an Oil Change (solo inglés) 20



Using Food Labels to Eat Healthier

Read the Nutrition Facts panel on packages to see what's inside. Choose the most nutritious foods you can - low in fat, cholesterol, sugar, and sodium, and high in fiber.

Check the serving size and number of servings. The Nutrition Label is based on one serving so be sure to adjust the amount of calories and nutrients if the serving size is different.

Limit cholesterol and all types of fat, especially saturated and trans fat. Limit sodium. Many processed food have more salt than is healthy.

Protein builds, maintains, and repairs your body. Make sure your choices are lean, low fat, or fat free.

These values are based on 2000 calories per day. You may need more or less depending on your age and activities. The % Daily Value helps you plan a balanced diet. Total fat, saturated fat, cholesterol, and sodium are maximum amount. You should try to stay below the amounts listed.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45% • Potas. 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calories count! They tell you the amount of energy in a serving of food. You need to balance how many calories you eat with how many you need. Remember, fat free doesn't mean calorie free.

Carbohydrates give you energy. Sugar should be naturally occurring as in fresh fruit. Whole grains are healthy carbohydrates. Choose foods with high fiber and low added sugar.

Vitamins and minerals are valuable parts of food. Look for foods that are rich in these nutrients. Make sure you are getting enough.

Ingredients are listed by weight with the ingredient having the most listed first. Look for whole grains. Try to avoid high fructose corn syrup and hydrogenated or partially hydrogenated oil. Ingredients closer to their natural state are better for you.

Ingredients: Whole wheat flour, high fructose corn syrup, vegetable oil, partially hydrogenated oil, sugar, salt, artificial flavor, caramel color



Como Utilizar Etiquetas de los Alimentos Para Comer Más Sano

Lea el panel de la Información Nutricional en los paquetes para ver lo que hay dentro. Escoja los alimentos más nutritivos que pueda - bajos en grasa, colesterol, azúcar y sodio y altas en fibra.

Compruebe el tamaño de la porción y el número de porciones. La etiqueta de nutrición se basa en una porción, así que asegúrese de ajustar la cantidad de calorías y nutrientes que si el tamaño de la porción es diferente.

¡Las calorías son importantes! Se dicen la cantidad de energía en una porción de alimento. Usted tiene que equilibrar el número de calorías que consume con el número de lo que necesita. Recuerde, "sin grasa" no significa "sin calorías."

Usted debe limitar el colesterol y todo tipo de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans. Usted debe limitar el sodio. Muchos alimentos procesados tienen más sal de la que es saludable.

Los carbohidratos te dan energía. El azúcar debe estar presente naturalmente como en la fruta fresca. Los granos enteros son carbohidratos saludables. Elija alimentos que éster alto de fibra y poca azúcar añadida.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
	<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Proteínas forman, mantienen, y reparan su cuerpo. Usted debe asegurarse de que sus opciones de proteína son proteínas magras, son bajo en grasa, o sin grasa.

Vitaminas y los minerales son partes valiosas de alimentos. Busque alimentos que son ricos en estos nutrientes. Asegúrese de que está recibiendo suficiente.

Estos valores se basan en una dieta de 2.000 calorías por día. Usted tiene que comer más o menos calorías dependiendo de su edad y actividades. El porcentaje de Valor Diario le ayuda a planificar una dieta equilibrada. El total de grasas, grasas saturadas, colesterol y sodio indicia la cantidad máxima por día. Usted debe tratar de decir por debajo de las cantidades indicadas.

Ingredientes: Harina de trigo, jarabe de maíz alto fructosa, aceite vegetal, aceite parcialmente hidrogenado, azúcar, sal, sabor artificial, color caramelo

Los ingredientes se enumeran en peso con el ingrediente que tiene lo de más aparece en primer lugar. Busque los cereales integrales. Usted debe evitar el jarabe de maíz de alta fructosa y aceite hidrogenado o aceite parcialmente hidrogenado. Ingredientes más cerca de su estado natural son mejores para usted.



Protein



Protein builds and maintains our muscles, organs, immune system, fights infections, and helps heal wounds. It is a very important part of our diet. You can get protein from animal sources such as meat, eggs, poultry, fish, and dairy products. Meat and poultry should be lean. Instead of meat or poultry, eat fish twice a week. Greek yogurt is a protein powerhouse, with twice the protein and half the sugar and carbs of regular yogurt. In fact, Greek yogurt contains the same protein as a three-ounce serving of lean meat.

There are many other sources of protein. Many vegetables and grains are good sources of protein and are often less expensive.



Recommended Dietary Allowance: Grams of protein needed each day

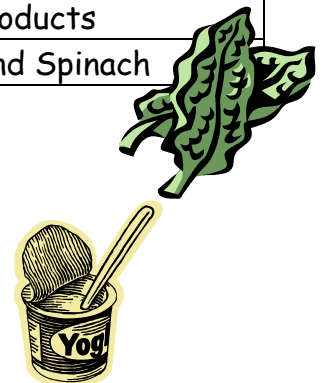
Children ages 1 - 3	13 grams
Children ages 4 - 8	19 grams
Children ages 9 - 13	34 grams
Girls ages 14 - 18	46 grams
Boys ages 14 - 18	52 grams
Women ages 19 - 70+	46 grams
Men ages 19 - 70+	56 grams

Sources of protein

Nuts and seeds (pumpkin, sesame, sunflower)	Beans and Lentils
Brown rice	Oats (oatmeal, oat bread)
Quinoa	Soy products
Peas	Broccoli and Spinach

Here are examples of amounts of protein in food:

- 1 cup of milk has 8 grams of protein
- A 3-ounce piece of meat has about 21 grams of protein
- 1/2 cup of black beans has about 6 grams of protein
- An 8-ounce container of yogurt has about 11 grams of protein





Proteína

Proteína construye y mantiene nuestros músculos, órganos, sistema inmunológico, ayuda contra las infecciones y ayuda a sanar heridas. Es una parte muy importante de nuestra dieta. Puede obtener proteína de origen animal como carne, huevos, pollo, pescado y productos lácteos. En lugar de carne o pollo, puede comer pescado dos veces por semana. Yogur griego es una poderosa fuente de proteína, con dos veces la proteína y mitad de azúcar y los carbohidratos como yogur regular. De hecho, yogur griego contiene la misma proteína como una porción de tres onzas de carne magra.

Hay muchas otras fuentes de proteína. Muchas verduras y granos son buenas fuentes de proteína y son a menudo menos costosos.

Asignación dietética recomendada: Gramos de proteína necesita cada día

Niños edades 1 - 3	13 gramos
Niños edades 4 - 8	19 gramos
Niños y jóvenes entre 9 - 13	34 gramos
Niñas edades 14 - 18	46 gramos
Niños edades 14 - 18	52 gramos
Mujeres edades 19 - 70 +	46 gramos
Hombres edades 19 - 70 +	56 gramos

Fuentes de proteína

Nueces y semillas (calabaza, sésamo, girasol)	Frijoles y lentejas
Arroz integral	Avena (avena, pan de avena)
Quinoa	Productos de soya
Guisantes	Brócoli y espinacas

Estos son ejemplos de proteínas en los alimentos:

- 1 taza de leche tiene 8 gramos de proteína
- Una pieza de 3 onzas de carne tiene cerca de 21 gramos de proteína
- 1/2 taza de frijoles negros tiene aproximadamente 6 gramos de proteína
- Un contenedor de 8 onzas de yogurt tiene unos 11 gramos de proteína



Carbohydrates

Carbohydrates (carbs) are the body's source of energy. Energy supports bodily functions and physical activity. Carbs provide the fiber our bodies need.



Carbs are found in both foods that are good for you and foods that are not. The less the food is processed, the healthier it is. Carbs that have a lot of fiber help you feel full longer. Fill your plate with lots of healthy carbs: fruits and vegetables should take up about 1/2 of your plate.

Eat "good" (unrefined) carbs to keep your blood sugar at a healthy level and your digestive system working well. It is important to eat fruit and drink low fat milk. While they have sugar, the sugar is natural. They contain vitamins, fiber, and important nutrients like calcium.

"Bad" (refined) carbs, although they taste good, can cause many diseases such as obesity, heart disease, and diabetes in adults and children. They have been altered with chemicals and artificial sugar.



Sources of "good" carbs include:

Brown rice	Beans	Oatmeal	Quinoa
Whole wheat/grain products	Vegetables	Lentils	Whole fruit

Sources of "bad" carbs include:

Packaged cereals*	White bread	White rice	Pasta
Baked bread/pastries	Sweetened Drinks	Candy	Beer

* Cereal with at least 4 grams of fiber and less than 8 grams of sugar is okay.





Carbohidratos

Carbohidratos son la fuente de energía de nuestro cuerpo. La energía apoya nuestras funciones corporales y actividades físicas. Los carbohidratos proporcionan la fibra que nuestro cuerpo necesita.

Carbohidratos son encontrados en las comidas que son buenas y también en las comidas no tan buenas. Lo menos que este procesada la comida, lo más saludable que es. Los carbohidratos que tienen mucha fibra te ayudan a mantenerte llenos por más tiempo. Llena tu plato con carbohidratos saludables: Frutas y vegetales tienen que llenar 1/2 de su plato.

Coma carbohidratos "buenos" (sin refinar) para mantener su azúcar en la sangre en un nivel saludable y su sistema digestivo funcionando bien. Es importante comer fruta y beber leche baja en grasa. Aunque tenga azúcar, el azúcar es natural. Contienen vitaminas, fibra y nutrientes importantes como calcio.

Carbohidratos "malos," (refinar) aun que saben bien, pueden causar muchas enfermedades, como la obesidad, las enfermedades del corazón y diabetes en adultos y niños. Estos han sido alterados con químicos y azúcares artificiales.

Fuentes de "Buenos" carbohidratos:

Arroz integral	Frijoles	Avena	Quínoa
Productos de trigo/granos enteros	Vegetales	Lentejas	Fruta entera

Fuentes de "malos" carbohidratos:

Cereales empaquetados*	Pan blanco	Arroz blanco	Pasta
Pan horneado/pasteles	Bebidas dulces	Dulces	Cerveza

* Cereal con al menos 4 gramos de fibra y menos de 8 gramos de azúcar están bien.



Good for You Grains/Fiber



Whole grains keep your digestion working. They are the broom for your intestines and can reduce the risk of heart disease, diabetes, and some forms of cancer. Whole grains contain a lot of fiber and slowly digest so you feel full longer.

The healthiest grains say "whole grain" on the food label, not just "wheat flour." The color of the food does not mean it is a whole grain food.

Read the Nutrition Facts label to check the fiber in foods. Good sources of fiber contain 10% to 20% or more of the Daily Value.

How much do I need?

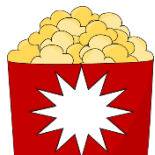
Whole grains contain a lot of fiber. They should fill about 1/4 of your plate.

Recommended daily amounts of fiber:

Children ages 1 - 3	19 grams
Children ages 4 - 8	25 grams
Girls ages 9 - 13	26 grams
Boys ages 9 - 13	31 grams
Girls ages 14 - 18	26 grams
Boys ages 14 - 18	38 grams
Adults	Between 20 and 45 grams

How can I eat more?

- Use oats in recipes instead of bread or cracker crumbs
- Switch from white rice to brown rice
- Use 100% whole wheat bread instead of white bread
- Eat popcorn!





Buenos Para Usted: Granos y Fibra

Granos enteros mantiene su digestión trabajando. Estos son la escoba de tus intestinos y pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y unas formas de cáncer. Granos enteros contienen muchas fibras y se digieren lentamente haciéndote sentir lleno por más tiempo.

Los granos más saludables dicen "Whole grain" en la etiqueta de comida, no solamente "wheat flour" (harina integral). El color de la comida no quiere decir que es de grano entero.

Usted debe leer la etiqueta de Información nutricional para comprobar si hay fibra en los alimentos de grano entero. Buenas fuentes de fibra contienen 10% a 20% o más de Valor Diario

¿Cuánto necesito?

Granos enteros contienen mucha fibra. Tienen que llenar su plato 1/4 con granos enteros.

Asignación dietética recomendada: Gramos de fibra necesita cada día:

Niños edades 1 - 3	19 gramos
Niños edades 4 - 8	25 gramos
Niñas entre 9 - 13	26 gramos
Niños edades 9 - 13	31 gramos
Niñas edades 14 - 18	26 gramos
Niños edades 14 - 18	38 gramos
Adultos	Entre 20 a 45 gramos

¿Cómo puedo comer más?

- Usa avena en recetas en lugar de pan o migajas de galletas
- Cambia el arroz blanco a arroz integral
- Utilizar el pan de 100% trigo integral en lugar de pan blanco
- ¡Comer palomitas de maíz!



Facts About Fat

Fats give us energy. They help us absorb some nutrients and produce important hormones. They help protect our organs and keep our bodies warm.

Saturated and Trans Fats: These are “bad” fats because they can increase cholesterol levels in the blood and increase the risk of heart disease and stroke. No amount of trans fat is healthy. These fats are usually solid at room temperature.

Saturated Fat Found in These Foods	Trans Fats Found in These Foods
Whole fat milk and dairy products: cheese, butter, ice cream	French fries
Pizza dough, cookies, crackers	Chips
Lard, margarine, and shortening made with partially hydrogenated oils	Doughnuts
Processed meats: bologna, salami, bacon, hot dogs, poultry skin	Baked goods including pastries and pie crusts
Tropical oils: palm and coconut oils	

Monounsaturated and Polyunsaturated Fats: These are “better” fats because they can help reduce bad cholesterol levels in the blood and lower the risk of heart disease and stroke. They are good for your heart and overall health. They are usually liquid at room temperature.

Monounsaturated Fats	Polyunsaturated Fats
Liquid vegetable oils: canola, olive oil	Liquid vegetable oils: vegetable, corn, soybean oil
Avocados	Fatty fish: salmon, trout
Nuts and seeds: almonds, peanuts	Nuts and seeds: walnuts, sunflower seeds



Datos de Grasas

La grasa nos da energía. Nos ayudan a absorber los nutrientes y producen hormonas importantes. Nos ayudan a proteger nuestros órganos y a mantener nuestros cuerpos calientes.

Grasas saturada y grasas "trans": Estas grasas son "malas" por qué pueden incrementar los niveles del colesterol en la sangre y incrementa el riesgo de derrame cerebral y enfermedad del corazón. Ninguna cantidad de grasas "trans" es saludable. Estas son usualmente solidas en temperatura ambiente.

Grasas saturadas encontradas en la comida	Grasas trans encontradas en la comida
Leche de grasa y productos lácteos (mantequilla y quesos)	Papas fritas
Galletas, galletas saladas, y harina de pizza	Frites
Manteca, margarinas, y aceites hechos con aceite parcialmente hidrogenados	Rosquillas (Donas)
Carnes procesadas: mortadela, tocino, salami, salchichas, y pellejo de pollo	Cosas horneadas, incluyendo pasteles y harina para tortas
Aceites tropicales: aceite de palma o de coco	

Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas: Estas grasas son "mejor" porque pueden ayudar a reducir los niveles del mal colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de derrame cerebral y enfermedad del corazón. Son buenos para tu corazón y tu salud completa. Estas grasas son liquidas en temperatura ambiente.

Grasa monoinsaturada encontrada en la comida	Grasa poliinsaturada encontrada en la comida
Aceite liquido de vegetales: canola y olivo	Aceites liquidas de vegetales: vegetal, mía y soya
Aguacates	Pescados grasosos: salmón y trunca
Nueces y semillas: almendras y cacahuates (maní)	Nueces y semillas de girasol



Picture-Perfect Portion Sizes









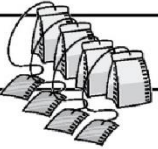


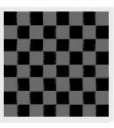

Control your waistline by controlling your intake at each meal. Visualize the objects listed below, and match their equivalents to standard serving sizes when you are planning your meals, eating out, or grabbing a snack.

2 Cups of mixed greens	2 baseballs	
1 Cup of raw vegetables	baseball	
1 Cup of berries or chopped fruit	baseball	
1 Cup of milk (skim, low-fat, 1 percent, Lactaid, soy milks) or 1 cup of plain, low-fat, sugar-free, or soy yogurt	baseball	
1 Medium piece of raw fruit	tennis ball	
1/4 Cup of dried fruit	golf ball	
1/2 Cup of cooked vegetables, rice, cereal, grains, beans, tofu, or low-fat cottage cheese	cupcake or muffin	
1 Medium baked potato or sweet potato	computer mouse	
8-10 Ounces vegetable or fruit juice	3/4 of a soda can	
1/2 Whole-grain 3-ounce bagel, 1/2 whole-wheat English muffin, or 1/2 whole-grain hamburger bun	hockey puck	
1 Whole-wheat pita or 1 whole-wheat flour or corn tortilla	average-sized saucer	
4 Whole-grain crackers	4 tea bags	
2 Low-fat whole-wheat pancakes	2 compact discs	
1 Ounce of hard cheese	tube of lipstick	
1 Tablespoon of oil (olive, canola, peanut, or other oil), salad dressing, mayonnaise, nut butters, nuts, or seeds	1 checker	
4 Ounces of meat or poultry	deck of cards	



Imagen tamaño de las porciones Perfecto

Controla tu cintura controlando lo que ingieres en cada comida. Visualiza los objetos en la lista de abajo y equipara sus equivalentes a porciones estándar cuando planees tus comidas, comas afuera o tomes un tentempié.

2 Tazas de ensalada verde	2 pelotas de béisbol	
1 Taza de vegetales crudos	1 pelota de béisbol	
1 Taza de moras o frutas picadas	1 pelota de béisbol	
1 Taza de leche (desgrasada, baja en grasa, 1%, Lactaid, leche de soya o yogurt de soya)	1 pelota de béisbol	
1 Fruta mediana cruda	1 pelota de tenis	
1/4 Taza de fruta seca	1 pelota de golf	
1/2 Taza de vegetales cocidos, arroz, cereal, granos, frijoles, tofu, o queso cottage bajo en grasa	1 mantecada o bollo	
1 Papa o camote mediano al horno	1 ratón de computadora	
8-10 Onzas de jugo de verduras o frutas	3/4 de lata de soda	
1/2 Bagel de trigo integral de 3 oz, 2/2 english muffin de trigo integral, o 1/2 pan de trigo integral para hamburguesa	1 disco de hockey	
1 Pita de trigo integral o 1 tortilla de harina integral a de maíz o corn tortilla	1 plato para taza de tomoma promedio	
4 Galletas de trigo integral	4 bolsitas de té	
2 Hotcakes de trigo integral bajos en grasa	2 discos compactos	
1 Onza de queso duro	1 tubo de lápiz labial	
1 Cucharada sopera de aceite (oliva, canola, cacahuete u otro aceite) aderezo de ensalada, mayonesa, mantequilla de caca-huate, nueces o semillas	1 ficha	
4 Onzas de carne de res o aves	1 mazo de cartas	



A Handful of Portions




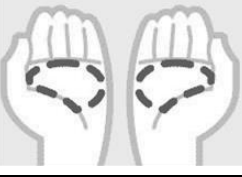


Having a hard time imagining what a portion of food is? Here's a system that you will always have handy.

Hand Symbol	Equivalent	Foods	Calories
	Fist 1 cup	Rice, pasta Fruit Veggies	200 75 40
	Palm 3 ounces	Meat Fish Poultry	160 160 160
	Handful 1 ounce	Nuts Raisins	170 85
	2 Handfuls 1 ounce	Chips Popcorn Pretzels	150 120 100
	Thumb 1 ounce	Peanut butter Hard cheese	170 100
	Thumb tip 1 teaspoon	Cooking oil Mayonnaise, butter Sugar	40 35 15












La Porción del Tamaño Usando su Mano

¿Está teniendo un momento difícil imaginándose como es una porción de alimento? Aquí está un sistema que siempre tendrá a mano.

Símbolo de la Mano	Equivale	Comidas	Calorías
	Puño 1 taza	Arroz, pasta Fruta Verduras	200 75 40
	Palma 3 onzas	Carnes Pescado Aves de corral	160 160 160
	Mano llena 1 onza	Nueces Pasas de uva	170 85
	2 Manos llenas 1 onza	Fritos Palomitas de maíz Pretzels	150 120 100
	Pulgar 1 onza	Mantequilla de cacahuete Queso duro	170 100
	Punta del pulgar 1 cucharadita	Aceite de cocinar Mayonesa, mantequilla Azúcar	40 35 15

HOLDING THE LID ON FATS

	Instead of	Try
Breakfast Foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Doughnuts and pastries • Croissants and bagels with butter or margarine, or full-fat cream cheese 	<ul style="list-style-type: none"> • Whole grain cereals, such as Cheerios® • Whole grain breads and bagels with low fat spreads, or preserves
Dairy Products 	<ul style="list-style-type: none"> • Full-fat (whole) or reduced fat (2%) milk • Full-fat cheeses such as Colby, Swiss, Cheddar • Full fat sour cream 	<ul style="list-style-type: none"> • Nonfat (skim) or low-fat (1%) milk • Low-fat (part-skim) or fat-free cheeses such as string, mozzarella, or cheeses labeled low-fat or fat free • Low-fat or fat free plain yogurt or sour cream
Oils, Spreads, and Dressings 	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, stick margarine, shortening, lard • Regular salad dressing 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetable oils such as canola, corn, olive, soybean or sunflower • Soft margarine with no trans fats • Low-fat or fat-free mayonnaise or dressing • Nuts, peanut butter, and seeds
Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts 	<ul style="list-style-type: none"> • High-fat meats such as sausage, ribs, or meat with visible fat or skin • High-fat lunch meats, bologna, or hot dogs • Fried meat, poultry, or fish • Fried Fish • Tuna canned in oil • Whole eggs 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumes such as kidney and black beans, tofu, nuts, or lean, trimmed cuts of meat including tenderloin, sirloin, or skinless chicken breast or turkey breast • Roasted or grilled meat, poultry, or fish • Meat with visible fat, or skin removed • Lean roast beef or ham, chicken or turkey breast, low-fat bologna, or low-fat turkey hot dogs • Baked, broiled or grilled fish • Tuna canned in water • Eggs prepared with one yolk and extra egg whites • Tofu
Vegetables 	<ul style="list-style-type: none"> • French fries, or baked potatoes with butter and sour cream • Tossed salad with full-fat dressing • Steamed vegetables with butter, or high-fat sauces 	<ul style="list-style-type: none"> • Baked potatoes with low-fat or no-fat sourcream or yogurt or salsa • Tossed salad with low-fat or fat-free dressing • Steamed vegetables with half the amount of butter or high-fat sauce, or without the butter or sauce
Rice and Pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta with butter, alfredo, or cheese sauce • Rice with butter or high-fat sauce 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta with tomato sauce and vegetables • Rice with low-fat sauce, vegetables, or spices
Soups 	<ul style="list-style-type: none"> • Cream soups 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetable or broth-based soups
Desserts 	<ul style="list-style-type: none"> • Cakes or cookies • Full-fat ice cream 	<ul style="list-style-type: none"> • Low-fat cakes and cookies, fresh fruit with low-fat or no fat topping • Low-fat ice cream or yogurt layered with fresh fruit and whole-grain cereal
Snacks 	<ul style="list-style-type: none"> • Regular potato chips or tortilla chips • Chocolate bars 	<ul style="list-style-type: none"> • Baked or reduced-fat chips, air-popped or low-fat microwave popcorn, whole grain cereals, reduced-fat crackers, or pretzels • Fresh fruit, vegetables with reduced-fat dip or low-fat yogurt

©2010 General Mills Permission is granted to health professionals to reproduce for nonprofit educational purposes. Any changes, alterations, additions, revisions or modifications are strictly prohibited without the prior written consent of General Mills, Inc.

Cheerios



TIME FOR AN OIL CHANGE



Heart Healthy Fats

♥ Mono-Unsaturated Fatty Acids

- Olive oil
- Canola oil
- Peanut oil
- Avocado
- Nuts and seeds

♥ Poly-Unsaturated Fatty Acids

- Safflower oil
- Sunflower oil
- Corn oil
- Sesame oil
- Soft (tub) margarine
- Nuts and seeds

♥ Omega-3 Fatty Acids

- Flaxseed oil
- Flaxseeds
- Walnuts
- Fish such as:
 - Tuna
 - Salmon
 - Mackerel
 - Sardines
 - Herring



Cholesterol-Raising Fats

Saturated Fatty Acids

- Tropical Oils
 - Coconut oil
 - Palm oil
 - Palm kernel oil
- Animal Products
 - Meat
 - Poultry
 - Seafood
 - Eggs
 - Full-Fat or Reduced Fat Dairy Products
 - Lard and butter

Trans Fats

- Stick margarine and shortening
- Hydrogenated vegetable oils
- Commercial baked goods (crackers, cookies, cakes, etc.)
- Fried foods (doughnuts, french fries, etc.)

Dietary Cholesterol

- Animal Products
 - Meat
 - Poultry
 - Seafood
 - Eggs
 - Full-Fat or Reduced Fat Dairy Products
 - Lard and butter

©2010 General Mills Permission is granted to health professionals to reproduce for nonprofit educational purposes. Any changes, alterations, additions, revisions or modifications are strictly prohibited without the prior written consent of General Mills, Inc.

Cheerios

Bell Institute of
Health and Nutrition
GENERAL MILLS



Food + Fit = Fun Lessons on YouTube!

Find "**NCJW Dallas Food Fit Fun**" on YouTube.

1. Go to YouTube.com and put "**NCJW Dallas Food Fit Fun**" in the search bar at the top of the window. Or you also can use your favorite search site to find YouTube recordings.
2. Once you have found the NCJW Dallas Food Fit Fun site, click on "**HOME**" or "**VIDEOS**" to see all available lessons, recipes, and activities.
3. Click on the thumbnail of the video you want to view.

Closed captions may be available in English and other languages if you use a desktop computer or laptop.

While the YouTube video loads:

1. Select the **CC icon** if visible (bottom right) to turn on closed captions.
2. Select the **gear icon** to change the appearance and/or language of the closed captions.
3. Click "**Subtitles/CC**" in the Settings pop-up. Select "**Auto-translate**" to pick the subtitle language you want. This will automatically switch the video's subtitles to the selected language.

If you use a cellphone or tablet to access YouTube, use the **three-dot** menu icon (top right) or **gear icon** and select "**Playback Settings**" to turn on closed captions. Auto-translate may be available.

How Much Salt are You Eating?

Too much sodium can increase our risk of:

- High Blood Pressure
- Stroke
- Heart Disease
- Kidney Disease



Dietary guidelines for Americans maximum recommended amount of sodium per day is 2,300 mg. The recommended amount is 1,500 mg.

Did you know salt is 40% sodium and 60% chloride? 1 teaspoon of salt is 2,000 mg. of sodium.

Restaurant and processed food account for more than 75% of sodium consumed.



Spaghetti with Meat Sauce
1 cup
592 mg. sodium
26% Daily Amount

Bacon/Egg/Cheese Biscuit
1 biscuit
1300 mg. sodium
54% Daily Limit

Chicken Noodle Soup
1 cup
790 mg. sodium
33% Daily Amount

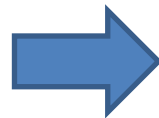
Pepperoni Pizza
1 slice
843 mg. sodium
37% Daily Amount

Cheeseburger
4 oz.
680 mg. sodium
28% Daily Amount

Chicken Nuggets
6 pieces
540 mg. sodium
22% Daily Amount

Pretzels
2.1 oz.
690 mg. sodium
30% Daily Limit

A food is considered low in sodium if it has 5% or less sodium. A high sodium food has 20% or more sodium.



1 shaker (above) = .5 grams salt = 200 mg. sodium

How to Eat Less Salt

Read Nutrition Labels. Choose food with lower sodium.

Eat more fruits and vegetables. If using canned or frozen, choose no salt-added ones.

Eat at home more often and prepare more meals from scratch. Spices add flavor.

Ask restaurants not to add salt to your meal. Use small amounts of condiments.

What is Hidden in My Drink?

Did you know drinking one can of soda a day can add 15 pounds in a year?



Sweet Drinks can increase the risk of:

- Becoming overweight
- Type 2 Diabetes
- Heart Disease
- Tooth Decay



The American Heart Association's maximum recommended amount of **added** sugar per day for women is 100 calories = 25 grams = 6 teaspoons. For children, a maximum of 3 – 6 teaspoons **added** sugar is the recommendation.



Cola
12 oz. serving
33 grams total sugar
32 grams added

Low-fat chocolate milk
12 oz. serving
38 grams total sugar
16 grams added

Orange Juice
12 oz. serving
32 grams total sugar
0 grams added

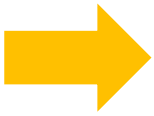
Gatorade
12 oz. serving
20 grams total sugar
18 grams added

Kool-Aid
12 oz. serving
34 grams total sugar
32 grams added

Sunny D
12 oz. serving
46 grams total sugar
36 grams added

Water
12 oz. serving
0 grams total sugar
0 grams added

Sugar may be listed on the food ingredient label under a "hidden" name. (Hint: It is best to skip products that have hidden sugars at or near the top of the ingredients list.)



Common Names for Sugar				
Dextrose	Maltose	Molasses	Corn syrup	Evaporated cane juice
Sucrose	Honey	Maltose	Glucose	Malt syrup
Fructose	Fruit juice concentrate	Agave nectar	Cane sugar	High fructose corn syrup



1 sugar pack = 4 grams = 1 teaspoon



Zesty Quinoa Salad

Serves 6

Ingredients

- 1 cup quinoa
- 2 cups water
- 1/4 cup canola or olive oil
- 2 limes, juiced
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon red pepper flakes, or more to taste
- 1 1/2 cups halved cherry tomatoes
- 1 15 ounce can low sodium black beans, drained and rinsed
- 5 green onions, finely chopped
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Salt and ground black pepper to taste

Method

1. Bring quinoa and water to a boil in a saucepan. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer until quinoa is tender and water has been absorbed, 10 to 15 minutes. Set aside to cool.
2. Whisk oil, lime juice, cumin, 1 teaspoon salt, and red pepper flakes together in a bowl.
3. Combine quinoa, tomatoes, black beans, and green onions together in a bowl. Pour dressing over quinoa mixture; toss to coat. Stir in cilantro; season with salt and black pepper. Serve immediately or chill in refrigerator.

Notes:

- This salad tastes great right away, and even better the next day when all the flavors have had the chance to marry.

(Adapted from allrecipes.com)

Nutritional Analysis: Serving Size: 1/6 of recipe

Per serving: Calories 270; Protein 8.9 g; Fat 11.5 g; Carbohydrates 33.8 g; Saturated Fat 1.4 g; Fiber 8.4 g; Cholesterol 0 mg; Sodium 482 mg



Sabrosa Ensalada de Quínoa

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 taza quínoa
- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de aceite canola u oliva
- 2 limones (el jugo de 2 limones)
- 2 cucharaditas comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta, o más al gusto
- 1 1/2 tazas de tomates pequeños (tomates cherry) - cortados a la mitad
- 1 lata de frijoles negros, bajo en sodio, sin agua, enjuagados (15 onzas)
- 5 cebolla verde, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Manera de Hacerse

1. Combine la quínoa y agua en una ollita hasta que hierva. Tape la olla y baje la temperatura a fuego medio-bajo, hasta que toda el agua esta absorbida (10-15 minutos). Déjela enfriar.
2. Bate el aceite, jugo de limón, comino, 1 cucharadita de sal, y hojuelas de pimienta roja juntas.
3. Combine quínoa, tomates, frijoles y cebolla en una taza. Eche el aderezo encima y revuelva para cubrir. Agregue el cilantro y agregue sal/pimienta al gusto. Servir inmediatamente o enfriar en el refrigerador hasta que es la hora de servir.

Notas:

- Esta ensalada esta rica inmediatamente y todavía mejor el día siguiente cuando los sabores tengan tiempo de que se absorben bien y se mezclen juntos.

(Adaptado de allrecipes.com)