



**Learning  
ZoneXpress®**

**The DASH Difference  
Bulletin Board Kit (#910116)  
SPANISH PIECES**

**Cater your bulletin board kit messages to Spanish speakers with these translated bulletin board kit pieces.**

**INSTRUCTIONS:** Print this PDF on 8 1/2" x 11" paper and cut along the lines for the individual pieces. Each translated card has an icon of its corresponding English bulletin board kit piece in the lower right corner to help you match up the English and Spanish pieces. The diagram below can be used as a guide for a suggested layout of the pieces.





**Learning  
ZoneXpress®**

**The DASH Difference  
Bulletin Board Kit (#910116)  
SPANISH PIECES**

## Alimentos que debe consumir con **más frecuencia**

- verdura • fruta • granos enteros
- lácteos sin grasa o descremada a 1%

## Alimentos que debe consumir con **menos frecuencia**

Reduzca la comida alta en:

- grasas solidas (grasas trans y saturadas)
- azúcar añadida
- sal (sodio)



## Sea activo **a su manera**

Elija actividades que disfrute y empiece por hacer lo que pueda

Aspire por estar activo 10 minutos a la vez ¡poco a poco se logra!

Los beneficios a su salud aumentan al aumentar su tiempo de actividad





**Learning  
ZoneXpress®**

**The DASH Difference  
Bulletin Board Kit (#910116)**  
SPANISH PIECES

## Procure que la mitad de sus granos sean **granos enteros**

- Elija cereales, pan, galletas, arroz y pasta de grano 100% integral
- Para encontrar comidas de granos integrales revise la lista de ingredientes de los alimentos
- Pruebe las versiones de pasta, pan y arroz de grano integral



## Asegúrese que su plato sea mitad **fruta y verdura**

Elija verduras ricas en color: rojo, anaranjado y verde oscuro  
Agregue fruta a su plato fuerte o a los acompañamientos,  
meriendas o lo puede consumir como postre.





**Learning  
ZoneXpress®**

**The DASH Difference  
Bulletin Board Kit (#910116)**  
**SPANISH PIECES**

## **Disfrute** de sus comidas, pero coma menos

- Piense antes de comer –  
¿valen la pena las calorías?
- Tome el tiempo para disfrutar  
lo que consume
- Deje de comer cuando quede  
satisfecho, no hasta llenar



## **Coma** la cantidad de calorías apropiadas para usted

- Consiga su límite personal  
de calorías diarios  
al visitar la página  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- Tenga su número en mente  
cuando elija lo que va comer





**Learning  
ZoneXpress®**

**The DASH Difference  
Bulletin Board Kit (#910116)**

SPANISH PIECES

Consiga su límite  
personal de calorías diarios  
al ingresar a la página  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)



**Evite las porciones  
demasiados grandes**

- Cocine más seguido en la casa
- Utilice platos, tazones y vasos más pequeños
- Ordene porciones pequeñas, comparta su platillo o llévese la mitad a casa

