

**March is Nutrition Month
Bulletin Board Kit (#912015)**
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.



Marzo es el mes de la nutrición

MARCH is NUTRITION month

DRINK WATER
Water is the best choice. It's...
CALORIE-FREE
INEXPENSIVE
HYDRATING
AVAILABLE EVERYWHERE

Beba agua
El agua es la mejor elección.
El agua es... hidratante, económica, disponible en todo lugar

MAKE YOUR PLATE GREAT
A healthy plate includes choices from each food group:
LOW-FAT AND FAT-FREE MILK, YOGURT AND CHEESE
FRUITS
VEGETABLES
WHOLE GRAINS
LEAN PROTEIN

Prepare un gran plato
Un plato saludable incluye elecciones de cada grupo de alimentos:
• leche, yogur y queso sin grasa o bajo en grasa
• frutas
• vegetales
• granos integrales
• proteína magra

Controle el tamaño de las porciones
Sirvase una porción en lugar de comer directamente del paquete.
Utilice un plato o ensalada pequeño para que las porciones se vean más grandes.
Sirvase porciones pequeñas y vuélvase a servir si aún tiene hambre.
USE A SMALLER PLATE OR BOWL TO MAKE PORTIONS APPEAR LARGER.
Serve yourself a small portion and take more if you're still hungry.

CONTROL PORTION SIZES
Portion out a serving instead of eating from the package.

CHOOSE WHOLE GRAINS
Whole grains:
• Help keep your heart healthy
• Give you long-lasting energy
Make at least half your grain choices whole grains!

Elja granos integrales
Granos integrales:
• mantienen su corazón saludable
• le dan energía que perdura
[Procure que por lo menos la mitad de sus granos sean granos integrales]

GET MOVING!
Be active 60 minutes each day and see the benefits:
• Maintain a healthy body weight
• Reduce risk of disease
• Improve your mood

¡Muévase!
Manténgase activo por lo menos 60 minutos cada día y vea los beneficios:
• mantiene un peso saludable
• reduce el riesgo de enfermedades
• mejora su estado de ánimo

EAT BREAKFAST!
The best way to start your day is with breakfast. Choose foods that will give you long-lasting energy:
CARBOHYDRATES
LEAN PROTEIN
HEALTHY FATS

¡Desayúne!
La mejor manera de iniciar su día es con el desayuno. Elja alimentos que le den energía duradera:
• carbohidratos
• proteína magra
• grasas saludables

DIG INTO HEALTH
Entre a la salud

COLOR YOUR PLATE
Eat a variety of different fruits and vegetables to get the health benefits from each color.
• Red—Healthy heart and lower risk of certain cancers
• Yellow and Orange—Healthy immune system and better vision
• Green—Clear vision, healthy skin, lower risk of certain cancers
• Blue and Purple—Improved memory
• White—Lower cholesterol and blood pressure

Platos vibrantes en color
Consuma una variedad de frutas y vegetales para recibir los beneficios de salud de cada color:
Rojo—corazón saludable y riesgo minimizado de ciertos cánceres
Amarillo y naranja—sistema inmunológico más saludable y mejor visión
Verde—visión más clara, piel saludable, riesgo minimizado de ciertos cánceres
Azul y Púrpura—mejor memoria
Blanco—bajar el colesterol y presión sanguínea

Elija granos integrales

Granos integrales:

- mantienen su corazón saludable
- Le dan energía que perdura

¡Procure que por lo menos la mitad de sus granos sean granos integrales!



Marzo es el mes de la nutrición



Éntrele a la salud



¡Muévase!

Manténgase activo por lo menos 60 minutos cada día y vea los beneficios:

- mantiene un peso saludable
- reduce el riesgo de enfermedades
- mejora su estado de ánimo



Beba agua

El agua es la mejor elección.

El agua es...
hidratante,
económica,
disponible
en todo lugar



Controle el tamaño de las porciones

Sírvase una porción en lugar de comer directamente del paquete.

Utilice un plato o envase pequeño para que las porciones se vean más grandes.

Sírvase porciones pequeñas y vuélvase a servir si aun tiene hambre.



Prepare un gran plato

Un plato saludable incluye elecciones de cada grupo de alimentos:

- leche, yogur y queso sin grasa o bajo en grasa
- frutas
- vegetales
- granos integrales
- proteína magra



¡Desayune!

La mejor manera de iniciar su día es con el desayuno. Elija alimentos que le den energía duradera:

- carbohidratos
- proteína magra
- grasas saludables



Platos vibrantes en color

Consuma una variedad de frutas y vegetales para recibir los beneficios de salud de cada color.

Rojo – corazón saludable y riesgo minimizado de ciertos cánceres

Amarillo y anaranjado – sistema inmunológico mas saludable y mejor visión

Verde – vista mas clara, piel saludable, riesgo minimizado de ciertos canceres

Azul y Morado – mejor memoria

Blanco – bajar el colesterol y presión sanguínea

