

## 5 TIPS TO BUILD A HEALTHY MEAL

At every age, it is essential to maintain a healthy diet. Here are five easy suggestions to get you started on planning nutritious meals.

Eat whole fruits. Serve fruit with your meals or snacks! Fruits such as bananas, apple, oranges are all easy pair with your morning breakfasts or snacks on-the-go.

Enjoy a variety of vegetables. For example, add a rainbow of bright vegetables to the meals. Prepare vegetables as your side dishes. Or simply put them to use in noodle, stew, or soup.

Eat a variety of proteins. Beef, shrimp, beans, chicken, or tofu are some options for adding flavors.

Half of your grains should be whole grains. Spice up your stir-fries by adding purple rice or red rice. Make a healthy dinner by combining your favorite vegetables with protein sources.

Switch to low-fat milk (or lactose-free dairy, fortified soy, or fat-free alternatives). Enjoy low-fat milk or fortified soymilk in the morning. Or top with fruits or nuts to your low-fat yogurt as snacks.

Reduce your intake of added sugar, saturated fat, and salt. Home cooking is a great way to cut back on sodium, saturated fat, and added sweets. When comparing items, make sure to check the nutrition labels and the ingredient lists.

## 5 CONSEJOS PARA PREPARAR UNA COMIDA SALUDABLE

En todas las edades es fundamental mantener una alimentación saludable. Aquí hay cinco sugerencias sencillas para comenzar a planificar comidas nutritivas.

Come frutas enteras. ¡Sirve fruta con tus comidas o meriendas! Frutas como plátanos, manzanas y naranjas son fáciles de combinar con el desayuno o los refrigerios para llevar.

Disfrute de una variedad de verduras. Por ejemplo, agregue un arcoíris de verduras brillantes a sus comidas. Prepare verduras como guarnición. O simplemente úselos en fideos, guisos o sopas.

Consuma una variedad de proteínas. La carne de res, los camarones, los frijoles, el pollo o el tofu son algunas opciones para agregar sabores.

La mitad de tus cereales deben ser cereales integrales. Dale sabor a tus salteados agregando arroz morado o arroz rojo. Prepara una cena saludable combinando tus verduras favoritas con fuentes de proteínas.

Cambie a leche baja en grasa (o lácteos sin lactosa, soja fortificada o alternativas sin grasa). Disfrute de leche baja en grasa o leche de soja fortificada por la mañana. O agregue frutas o nueces a su yogur bajo en grasa como refrigerio.

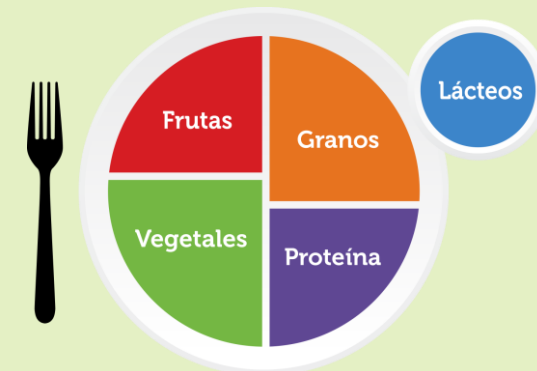
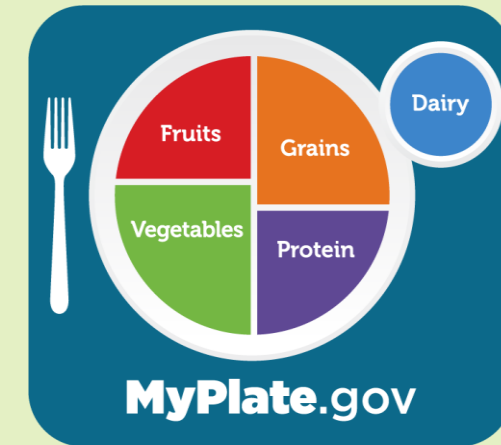
Reduzca la ingesta de azúcar agregada, grasas saturadas y sal. Cocinar en casa es una excelente manera de reducir el consumo de sodio, grasas saturadas y dulces añadidos. Al comparar artículos, asegúrese de revisar las etiquetas nutricionales y las listas de ingredientes.

### References:

1. United States Department of Agriculture. Start simple with MyPlate. <https://www.myplate.gov/tip-sheet/start-simple-myplate>. Accessed January 26, 2024.

2. Departamento de agricultura de los Estados Unidos. Comience de manera simple con MiPlato. <https://www.myplate.gov/tip-sheet/start-simple-myplate>. Consultado el 26 de enero de 2024.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## BASIL VINAGRETTE VINAGRETA DE ALBAHACA



### DIRECTIONS

1. Combine all the ingredients for the basil vinaigrette in a high-powered blender and blend for 60 seconds until very smooth.
2. Taste and adjust salt and pepper as needed. Serve immediately. Or you can refrigerate the vinaigrette for up to 3-5 days.

### INGREDIENTS

- 1 small shallot, chopped
- 2 cups fresh basil leaves, tightly packed and stems removed (about 4 ounces)
- 2 garlic cloves
- 1/2 teaspoon red pepper flakes (optional)
- 1/2 cup olive oil
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon kosher salt,

### INGREDIENTES

- 1 chalota pequeña picada en trozos grandes
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca bien apretadas y sin tallos (aproximadamente 4 onzas)
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharaditas de hojuelas de pimienta rojo (opcional)
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal kosher



SCAN FOR  
MORE RECIPES  
ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!

### DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes para la vinagreta de albahaca en una licuadora de alta potencia y licue durante 60 segundos hasta que quede muy suave.
2. Pruebe y ajuste la sal y la pimienta según sea necesario. Servir inmediatamente. O puedes refrigerar la vinagreta por hasta 3-5 días.