HEALTHY TIP FROM YOUR FRIENDS AT SESAME STREET

SESAME STREET

food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

Learn about Sometime and Anytime foods!

"Anytime" foods are foods we can eat every day, like fruits and veggies, whole grains, lean meats and lowfat yogurt. Drink water or lowfat milk with these.

"Sometime" foods are foods we should only eat once in a while, like cookies, candy, chips, and sodas. They are high in sugar, fat or salt.

CONSEJOS SALUDABLES DE TUS AMIGOS DE SESAME STREET

SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

¡Aprende sobre los alimentos de cualquier tiempo y de unas veces!

Los alimentos de "cualquier tiempo" los podemos comer todos los días, como las frutas y los vegetales, los granos enteros, carnes sin grasa y yogur bajo en grasa; y con estos alimentos, bebemos agua o leche baja en grasa.

Los alimentos de "unas veces" sólo los debemos comer de vez en cuando, tales como las galletas, los dulces, las papitas fritas y las sodas. Tienen altos gramos de azúcar, sal o grasas.

SESAME STREET UnitedHealthcare

Partners in Healthy Habits for Life

UnitedHealthcare and Sesame Street have teamed up to make healthy eating and fitness fun for you and your kids.

SESAME STREET UnitedHealthcare

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

UnitedHealthcare y Sesame Street se han unido para hacer que los ejercicios y la alimentación saludables sean divertidos para usted y sus niños.

TM/© 2011 Sesame Workshop