

# Sus comidas son más saludables que nunca.

Las comidas que se sirven en las escuelas públicas de la ciudad, centros de envejecientes, refugios para personas sin hogar, instituciones correccionales, hospitales públicos y otros programas de la ciudad son más saludables que nunca – gracias a los nuevos estándares alimenticios de la Ciudad de Nueva York.

**Consumir estas comidas saludables puede prevenir aumento de peso, y reducir su riesgo de enfermedades del corazón y diabetes.**

- Tamaño de Porciones y Calorías
- Frutas y Vegetales
- Granos Integrales
- Leche
- Método de Cocción
- Sal
- Bebidas

	<b>¿Qué hace que estas comidas sean saludables?</b>	<b>¿Por qué es importante esto?</b>
	 <p>La porción de la comida servida es la cantidad correcta que se debe consumir.</p>	Consumir porciones más pequeñas y menos calorías puede reducir su riesgo de obesidad y diabetes.
	 <p>Durante el almuerzo o la cena se sirven al menos dos frutas o vegetales.</p>	Las frutas y vegetales son ricos en vitaminas, minerales y fibra que le ayudan a mantenerse saludable.
	 <p>Comidas que contienen granos integrales (como el pan integral y el arroz integral) son consumidas con mayor frecuencia.</p>	La fibra en los granos integrales le ayuda a sentirse lleno por más tiempo, protege su corazón y le ayuda con la digestión.
	 <p>La leche que se sirve no tiene grasa o solo tiene 1% de grasa.</p>	La leche sin grasa o de sólo 1% de grasa tiene toda la proteína, calcio, vitaminas y otros nutrientes de la leche regular, con menos calorías y menos grasa.
	 <p>Su comida es preparada utilizando métodos de cocción saludables, como al horno y al vapor.</p>	Consumir alimentos al horno o al vapor, en lugar de fritos, disminuye su riesgo de enfermedades del corazón.
	 <p>La comida que se sirve contiene la cantidad correcta de sal.</p>	Consumir alimentos con menos sal le ayuda a prevenir y controlar la alta presión arterial.
	 <p>Hay agua disponible con todas las comidas. Puede que también se sirvan otras bebidas bajas en calorías, incluyendo café, té y agua seltzer.</p>	Eliminar el consumo de bebidas azucaradas y altas en calorías puede ayudar a prevenir la obesidad y la diabetes.

**Coma mejor. Viva mejor.** Visite [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

