



The Truth About the Environment...
And How to Make it Safe.

The Truth About NUTRITION... Because you are what you eat!



Balanced meals offer the best protection against obesity and other illnesses.

Why is eating balanced meals important?

Balanced meals eaten with friends and family offer the best protection against illness and obesity. Too many unhealthy snacks and meals on the run lead to bad eating habits.

Healthy foods give you the vitamins and minerals you need for healthy skin, hair, and nails.

Being overweight has skyrocketed in the last ten years due to fast food and less physical activity. A high fat diet can contribute to obesity, cancer, diabetes, arthritis, heart disease, and chronic high blood pressure.

What to look for when preparing meals:

Fruits and vegetables, plus beans, whole grains, and potatoes are high in vitamins and minerals that offer protection against disease.

Eat five servings of fruits and vegetables a day. It's easier than it sounds.

Learn how to read labels to tell how much fat, sugar, and salt is in your food. Foods high in fat, salt, and added sugar lead to disease, such as heart disease and cancer.

Tips for healthier eating:

Changing your eating habits is a life-long challenge. Do it a little bit at a time.

Plan regular meals that bring your whole family together at least twice a week.

Make eating vegetables fun for children. Try cooking them in different ways. Mix vegetables with other dishes they enjoy eating.

Eat breakfast. You've been fasting all night so you need to break it. Prepare cereals with bananas or raisins. Have a toasted bagel with butter and jam (not too much) and a side of your favorite fruit.

Eat salads as often as you can. Experiment with different ingredients in salad. Choose dressings that are low in calories, fat, sugar, and salt, such as oil and vinegar.

Ask for lettuce and tomatoes when you order a sandwich and have a piece of whole fruit.

Choose vegetables your family likes and prepare them as part of every meal. Do not fry your vegetables, because frying adds fat. Try steaming or grilling. Stir frying with a small amount of olive oil, one tablespoon, is a healthy way to cook vegetables.

When choosing a snack, look for one that is low in calories, fat, sugar, and salt. Whole fruits, carrot sticks, celery sticks, and air-popped pop corn are some options. Eat smaller snacks. Peanut butter, cheese, and olives are good snacks in small portions.

Developed by:
**The Columbia Center for Children's
Environmental Health (CCCEH)**

Community Partner:
**West Harlem Environmental Action
(WE ACT)**

**For Further Information Contact
WE ACT at (212) 961-1000**

La Verdad acerca de la NUTRICION... ¡Porque eres lo que comes!



Comidas balanceadas ofrecen la mejor protección contra la obesidad y otras enfermedades.

¿Por qué es importante comer comidas balanceadas?

Comer comidas balanceadas con amigos y la familia ofrecen la mejor protección contra enfermedades y la obesidad. Muchas comidas no saludables y de picar que se ingieren velozmente llevan a mal hábitos de comer.

Comidas saludables le dan vitaminas y minerales que necesitan para piel, pelo y uñas saludables.

El estar sobre peso ha incrementado en los últimos diez años debido a comidas de restaurantes pequeños y menos actividad física. Una dieta de grasa alta contribuye a la obesidad, cáncer, diabetes, artritis, enfermedad del corazón y alta presión crónica.

¿Qué buscar cuando esta preparando comidas?

Frutas y vegetales, más habichuelas, granos y papas son altos en vitaminas y minerales que ofrecen protección en contra de enfermedades.

Coma cinco porciones de frutas y vegetales por día. Es más fácil de lo que suena.

Aprenda a leer etiquetas para determinar cuanta grasa, azúcar y sal esta en su comida. Comidas altas en grasa, sal y azúcar llevan a enfermedades, tal como del corazón y cáncer.

Consejos para comer saludable:

El cambiar sus hábitos de comer es un reto de por vida. Hágalo poco a poco.

Planifique comidas regulares que une a toda su familia por lo menos dos veces a la semana.

Haga el comer vegetales algo divertido para los niños. Trate de cocinarlos de diferentes maneras. Mezcle a los vegetales con otros platos que comen.

Coma desayuno. No a comido toda la noche entonces tiene que comer. Prepare cereales con banano o pasas. Coma un bagel tostado con mantequilla y mermelada (no mucho) y un poco de fruta.

Coma ensaladas lo más que pueda. Experimente con diferentes ingredientes en la ensalada. Escoja salsa de ensalada bajo en calorías, grasa, azúcar, tal como aceite y vinagre.

Cuando se trata de lechuga y tomates al ordenar un emparedado cómalos con un pedazo de una fruta entera.

Escoja vegetales que les gusta a su familia y prepárelos como parte de cada comida. No fría a sus vegetales, porque esto añade grasa. Trate de hacerlo al vapor o a la brasa. El freírlos bajamente con una pequeña cantidad de aceite de oliva, una cucharada, es una manera saludable de cocinar a los vegetales.

Al escoger algo de comer entre comidas, escoja algo bajo en calorías, grasa, azúcar y sal. Frutas enteras, zanahorias, palos de apio y palomitas de maíz son algunas opciones. Como pequeñas comidas de picar. Maní, queso y aceitunas son buenas entre comidas en pequeñas porciones.

Desarrollado por:

**The Columbia Center for Children's
Environmental Health (CCCEH)**

Socio Comunal:

**West Harlem Environmental Action
(WE ACT)**

**Para Más información llame a WE ACT
al (212) 961-1000**