



THE BITE



HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



WHAT TO LOOK OUT FOR!

SOMETHING TO CHEW ON

- Reduce Sodium: Keep it under 1,500 mg a day
- Added Sugar: Stay under 10% of total daily caloric intake
- Fats: Limit saturated fats and trans fats

Nutrition Facts	
Serving Size oz. Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
	% Daily Value*
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Chronic Disease & Nutrition: Small Changes, Big Impact

Nutrition plays a powerful role in helping prevent and manage chronic diseases. What we eat directly affects how our body functions every day. Not only does it affect our blood sugar, blood pressure, cholesterol, and digestion but also our mood, our energy levels, and how we feel on a day to day basis. Try some of these recommendations and feel the difference!

- Choose whole grain (ex: whole grain bread, brown rice, or oatmeal) instead of refined grains (ex: white bread, white rice, or regular pasta)
- Drink more water instead of sugary beverages
- Cook more meals at home when possible
- Include multiple food groups in your meals (check out the recipe in the bottom left corner)



RECIPE OF THE DAY: HOME MADE CHICKEN TACOS

Notice how this recipe combines foods from 4 food groups and contains healthy fats!

- Grain: Tortilla
- Protein: Chicken
- Fat: Olive oil and avocado
- Dairy: Cheese (optional)
- Vegetables: Tomato & Onions



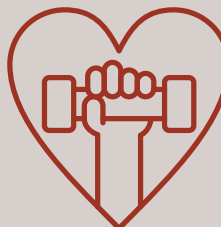
SCAN THE QR CODE TO TRY THIS DELICIOUS, BALANCED MEAL! ENJOY!



DON'T FORGET TO GET ACTIVE!

Staying physically active is one of the best ways to support your overall health.

Just 30 minutes of movement a day can help strengthen your heart, improve energy, support mental health, and lower the risk of chronic disease. Remember, every step counts!





LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA



¿EN QUÉ FIJARSE!

- Reduzca el sodio: manténgalo por debajo de 1500 mg al día.
- Azúcares añadidos: Mantener por debajo del 10% de la ingesta calórica diaria total.
- Grasas: Limite las grasas saturadas y las grasas trans.

Nutrition Facts

Amount Per Serving:		Calories from Fat	
Calories	Calories from Fat	%	
		*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat	%		
Saturated Fat	%		
Trans Fat	%		
Cholesterol	%		
Sodium	%		
Total Carbohydrate	%		
Dietary Fiber	%		
Sugars	%		
Protein	%		

ALGO PARA REFLEXIONAR

Enfermedades crónicas y nutrición: pequeños cambios, gran impacto

La nutrición juega un papel fundamental en la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Lo que comemos afecta directamente el funcionamiento diario de nuestro organismo. No solo influye en nuestros niveles de azúcar en sangre, presión arterial, colesterol y digestión, sino también en nuestro estado de ánimo, energía y bienestar general. ¡Prueba estas recomendaciones y nota la diferencia!

- Elija grano integral (por ejemplo, pan integral, arroz integral o avena) en lugar de granos refinados (por ejemplo: pan blanco, arroz blanco o pasta común)
- Bebe más agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Cocina más comidas en casa siempre que sea posible.
- Incluye varios grupos de alimentos en tus comidas. (Consulta la receta en la esquina inferior izquierda)



RECETA DEL DÍA: TACOS DE POLLO CASEROS

¡Fíjate cómo esta receta combina alimentos de 4 grupos alimenticios y contiene grasas saludables!

- Cereal: Tortilla
- Proteína: Pollo
- Grasa: Aceite de oliva y aguacate
- Lácteos: Queso (opcional)
- Verduras: Tomate y cebolla

¡ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA PROBAR ESTA DELICIOSA Y EQUILIBRADA COMIDA! ¡QUE LA DISFRUTES!



¡NO OLVIDES MANTENERTE ACTIVO!

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de cuidar la salud en general.

Tan solo 30 minutos de actividad física al día pueden fortalecer el corazón, mejorar la energía, favorecer la salud mental y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. ¡Recuerda que cada paso cuenta!

