

Feeling a snack attack coming on? Don't fill up on empty calories & sugar. Try an easy trade! Just a few small changes really help.

¿Siente que le está por dar un ataque de antojo? No se llene de calorías vacías y azúcar. ¡Intente hacer un cambio sencillo! Con unos cuantos cambios pequeños puede lograr grandes beneficios.



**Craving this?**  
**¿Se le antoja esto?**

**Trade for that**  
**Cámbielo por aquello**





## Make better eating choices every day.

Simple food swaps can help prevent disease, support weight management and improve your mood. You can also reduce the risk of developing diabetes. Reduce processed foods and refined carbohydrates. Limit sugary drinks and foods, and processed foods like white bread, rice, and pastries. Swap for fiber-rich foods such as with fruits, vegetables, and legumes. Focus on lean protein to keep cravings away. Treat your body like the miracle machine it is! Keep it well-fueled and it will be there for you when you need it.

## Tome mejores decisiones de alimentación cada día.

Cambios sencillos en su alimentación pueden ayudarle a prevenir enfermedades, mantener un peso saludable y mejorar su estado de ánimo. También puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Reduzca los alimentos procesados y los carbohidratos refinados. Limite las bebidas y alimentos azucarados y los alimentos procesados como el pan blanco, el arroz y la repostería. Cámbielos por alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y legumbres. Concéntrese en las proteínas magras para mantener a los antojos alejados. ¡Trata a su cuerpo como la máquina milagrosa que es! Manténgalo bien alimentado y estará ahí para usted cuando lo necesite.



Mee Memorial  
Healthcare System

[meememorial.com](http://meememorial.com)