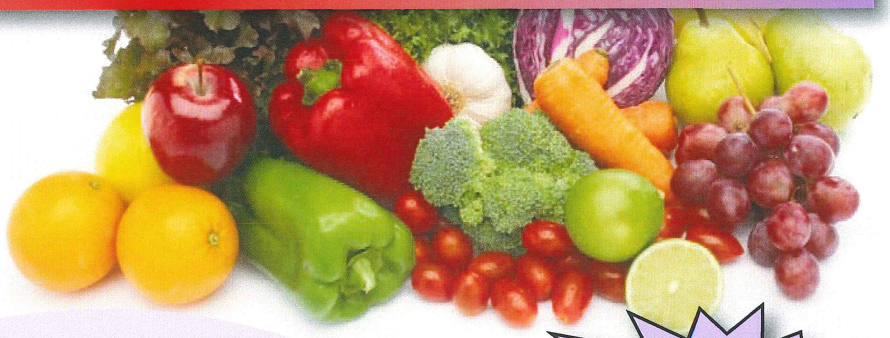
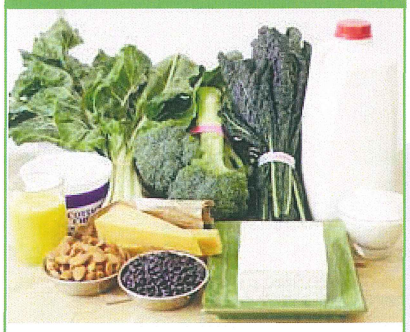
City of Milwaukee Health Department

Guía para una nutrición sana



Altas en calcio



Leche
Queso
Yogur
Verduras
(Espinacas y Acelgas)
Salmón y sardinas

Altas en hierro

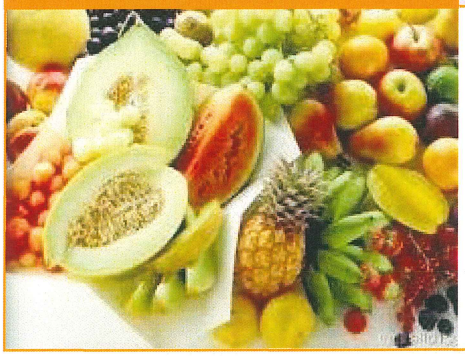
Carne roja magras-USDA
Cereales fortificados, o "WIC"
Mantequilla de maní
Pan y granos
Frijoles y guisantes

Merienda

Frutas
Vegetales
Galletas saladas
Cereales
Pan de maíz
English muffins
Galletas de gengibre
Galletas de Graham
Gelatina
* Nueces
* Palomitas de maíz
Pretzels
Pudin y dips
(Hechos con leche baja en grasa)
* Pasas
Galletas de arroz
Galletas de vainilla

** puede sofocar niños pequeños*

Vitamina C



Brócoli
Repollo
Coliflor
Toronja y jugo de toronja
Pimientas verdes
Verduras
Naranjas y jugo de naranja
Melón
Piña
Papas
Frambuesas
Espinaca
Fresas
Batatas
Tomates y jugo de tomate
Patilla
Jugos de "WIC"

Limite los siguientes alimentos altos en grasa: *(Coma solamente una de estos al día.)*

Comida frita o
alimentos altos en grasa
Tocineta
Salchicha Alemana
Biscoches (biscuits)
Bologña

Chocolates y caramelos
Galletas
Corn chips
Donuts
Papas fritas
Salchichas

Salchichas polacas
Potato chips
Salami
Embutidos

Think Health Act Now!
CITY OF MILWAUKEE
HEALTH DEPARTMENT
Tom Barrett, Mayor
Bevan K. Baker,
Commissioner of Health
www.milwaukee.gov/health

MHD Graphics R 10/14