

# How do I use my containers?

Your containers are different colors to make it easier to eat healthy. The colors help you know what and how much to eat each day. Fill each colored container with the kind of food below:

**Fill your orange containers up to 2 tablespoons with:**

- Seeds
- Oils
- Dressings

**Fill your blue container up to 1/4 cup with:**

- Healthy Fats (Cheese, Nuts, Avocado)

**Fill your red container up to 3/4 cup with:**

- Protein

**Fill your yellow container up to 1/2 cup with:**

- Starchy Carbohydrates (Brown rice)

**Fill your green container up to 1 and 1/4 cup with:**

- Vegetables

**Fill your purple container up to 1 and 1/4 cup with:**

- Fruits

# How many containers do I eat each day?

Your calorie goal tells you how many of each color container to eat each day. Use the boxes below to fill your containers and plan your meals for the day. Here's how:

1. Write your calorie goal in this box.
2. Find the box with your calorie goal below. Mark the  with a .
2. Eat the number of containers that you see in each color in that box.

**My calorie goal:**

\_\_\_\_\_

calories

Calorie Goal: <input type="checkbox"/>	Calorie Goal: <input type="checkbox"/>	Calorie Goal: <input type="checkbox"/>	Calorie Goal: <input type="checkbox"/>
1200 - 1499 calories	1500 - 1799 calories	1800 - 2099 calories	2100 - 2300 calories
<b>3 a day</b>	<b>4 a day</b>	<b>5 a day</b>	<b>6 a day</b>
<b>2 a day</b>	<b>3 a day</b>	<b>3 a day</b>	<b>4 a day</b>
<b>4 a day</b>	<b>4 a day</b>	<b>5 a day</b>	<b>6 a day</b>
<b>2 a day</b>	<b>3 a day</b>	<b>4 a day</b>	<b>5 a day</b>
<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>
<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>	<b>1 a day</b>

### For example:

If your calorie goal is **1500 calories**, each day you should eat: **4** green containers of vegetables, **3** purple containers of fruit, **4** red containers of protein, **3** yellow containers of starchy carbohydrates, **1** blue container of healthy fats, and **1** orange container of oil.



## ¿Cómo uso mis recipientes?

Sus recipientes son de diferentes colores para que comer saludable le sea más fácil. Los colores le ayudan a saber qué y cuánto debe comer cada día. Llene cada recipiente con el tipo de alimento que se menciona abajo:

**Llene sus recipientes naranjas con hasta 2 cucharadas de:**

- Semillas
- Aceites
- Aderezos

**Llene su recipiente rojo con hasta 3/4 de taza de:**

- Proteína

**Llene su recipiente verde con hasta 1 taza y 1/4 de:**

- Vegetales

**Llene su recipiente azul con hasta 1/4 de taza de:**

- Grasas saludables (queso, nueces, aguacate)

**Llene su recipiente amarillo con hasta 1/2 taza de:**

- Carbohidratos almidonados (arroz integral)

**Llene su contenedor morado con hasta 1 taza y 1/4 de:**

- Frutas

## ¿Cuántos recipientes debo comer cada día?

Las calorías deseadas le indicarán cuántos recipientes de cada color debe comer cada día. Use las tablas de abajo para planificar sus comidas y llenar sus recipientes para cada día. Así es como debe hacerlo:

1. Escriba las calorías deseadas en esta casilla.
2. Encuentre la tabla de abajo con las calorías que quiere consumir. Marque la  con una .
3. Coma el número de recipientes que ve en cada color de esa tabla.

**Mis calorías deseadas:**  
\_\_\_\_\_  
calorías

Calorías deseadas: <input type="checkbox"/>	Calorías deseadas: <input type="checkbox"/>	Calorías deseadas: <input type="checkbox"/>	Calorías deseadas: <input type="checkbox"/>
1200 - 1499 calorías	1500 - 1799 calorías	1800 - 2099 calorías	2100 - 2300 calorías
3 al día	4 al día	5 al día	6 al día
2 al día	3 al día	3 al día	4 al día
4 al día	4 al día	5 al día	6 al día
2 al día	3 al día	4 al día	5 al día
1 al día	1 al día	1 al día	1 al día
1 al día	1 al día	1 al día	1 al día

### Por ejemplo:

Si su objetivo es 1500 calorías, usted debería comer diario: 4 recipientes verdes de vegetales, 3 recipientes morados de fruta, 4 recipientes rojos de proteína, 3 recipientes amarillos de carbohidratos almidonados, 1 recipiente azul de grasas saludables, y 1 recipiente naranja de aceite.