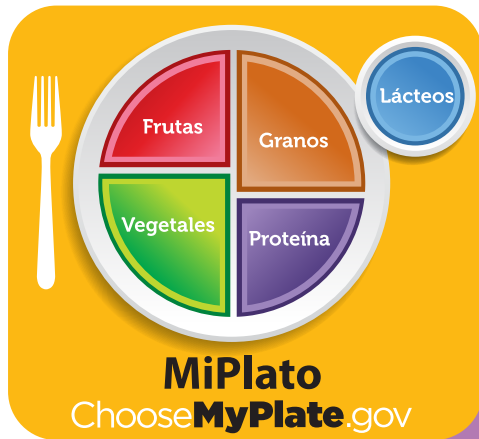


Te presentamos *MiPlato*

El icono **MiPlato** nos recuerda que necesitamos comer y beber alimentos de los cinco grupos alimenticios. Las **Frutas**, los **Vegetales**, los **Lácteos**, los **Granos**, y los **Alimentos Ricos en Proteínas** son importantes para una buena salud. **MiPlato** muestra los grupos alimenticios en distintas secciones del plato. ¿Significa esto que los alimentos necesitan estar separados en tu plato? ¡De ninguna manera! Algunos de nuestros alimentos saludables favoritos son una mezcla de grupos alimenticios. ¿Qué grupos alimenticios hay en un emparedado o en un taco?

Juego de combinación *MiPlato*

Dibuja una línea desde cada sección de *MiPlato* hasta los alimentos correspondientes debajo.



¿Sabías que...?

Las habichuelas pertenecen a dos grupos alimenticios: las proteínas y los vegetales. Entre las muchas maneras de comer habichuelas, a los niños les encanta comerlas en burritos, tacos, chile, salsas y quesadillas.

Padres

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Es una manera fácil de asegurarse que usted (y su familia) ingieran la cantidad requerida. Para obtener más información sobre MiPlato visite: <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>



Planificador de menús familiares

Ayuda a tu familia a preparar un menú de cenas para la semana.

Visita <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html> para aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio. Visita nuestro Cajón de Recetas en internet: <http://www.fns.usda.gov/fncs-recipe-box>



Los cinco grupos alimenticios (Inclúyalos todos)

	Frutas	Vegetales	Granos	Proteínas	Lácteos
Ejemplo: Cena Espaguetis	Melocotones	Brócoli Salsa de tomate	Pasta de trigo integral	Carne molida magra (92% magra, 8% grasa)	Leche descremada Queso parmesano
domingo					
lunes					
martes					
miércoles					
jueves					
viernes					
sábado					

Padres

La leche es importante. Los niños y adultos de todas las edades necesitan el calcio, las proteínas y la vitamina D que contiene la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Recuerde servir leche descremada o baja en grasa (1%) con las comidas. Si sirve una bebida de soja, verifique en la etiqueta de Información Nutricional que contenga unos 300 mg de calcio (30% del Valor Diario).