

APRENDE SOBRE MIPLATO

¡USA ESTA HERRAMIENTA ÚTIL PARA APRENDER SOBRE LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES Y CREAR COMIDAS DIVERTIDAS Y NUTRITIVAS!



LLENA LA MITAD DE TU PLATO CON FRUTAS Y VERDURAS

Opta por frutas y verduras **enteras**

La mayoría de las frutas y verduras tienen un **bajo** contenido de grasas y calorías

Comer frutas y verduras puede **reducir el riesgo** de enfermedades cardíacas y **proteger** contra ciertos tipos de cáncer



LLENA ¼ DE TU PLATO CON CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales tienen **fibra** que favorece una digestión saludable

LLENA ¼ DE TU PLATO CON PROTEÍNAS MAGRAS

Varía tu rutina de proteínas con carne, mariscos, frijoles y nueces



**GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY®**

La información proporcionada en este recurso proviene de MyPlate.gov. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.

