

comience hoy
a dar **pequeños pasos**

los pasos hacia un **plato saludable**

Siga estos pasos para crear comidas saludables que disfrutarán usted y su familia.



1. Para hacer que la mitad de su plato sean frutas y verduras.

- Incluya frutas y verduras en formas variadas en su plato: mezcladas en las comidas, agregándolas a sándwiches o tacos, como guarnición, como acompañamiento en su plato y/o comiéndolas al finalizar la comida.
- Coma una variedad de frutas y verduras coloridas.

2. Haga que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.

- Lea la etiqueta y elija panes, tortillas, cereales, arroz y pastas 100% integrales.

3. Beba leche descremada o semidescremada (1%).

- Elija leche y yogurt descremados o semidescremados para adultos y niños mayores de 2 años.
- En las comidas beba un vaso de leche o disfrute de un yogurt.

4. Coma alimentos con proteínas en variedad.

- Coma carnes y aves magros. Use frijoles y chicharos (arvejas) cocidos y secos en comidas variadas.
- Prepare comidas con frutos de mar al menos dos veces por semana.

Tómese el tiempo para disfrutar la comida.



© Nutrition Matters, Inc.

mañana
saludable

s
coma menos.
grandes.

Más

to sean frutas y verduras.
de sus cereales

semidescremada (1%).

Menos

os como sopas, pan
lata y congelados;
menor cantidad de sodio.
entos azucarados.
y niveles altos de grasas
do.

era

le guste hacer: andar
bol, nadar, bailar,
ar a las escondidas,
por los parques
is.

usted se divierte
también querrán jugar!

familiares

na hora cada día.
adillos todo el día.
tome comida si se
do o triste.
de manejar sus
aminar, busque un
le con amigos y familia.

se puede
salud
idades



la general de nutrición
su médico de cabecera

FN420s