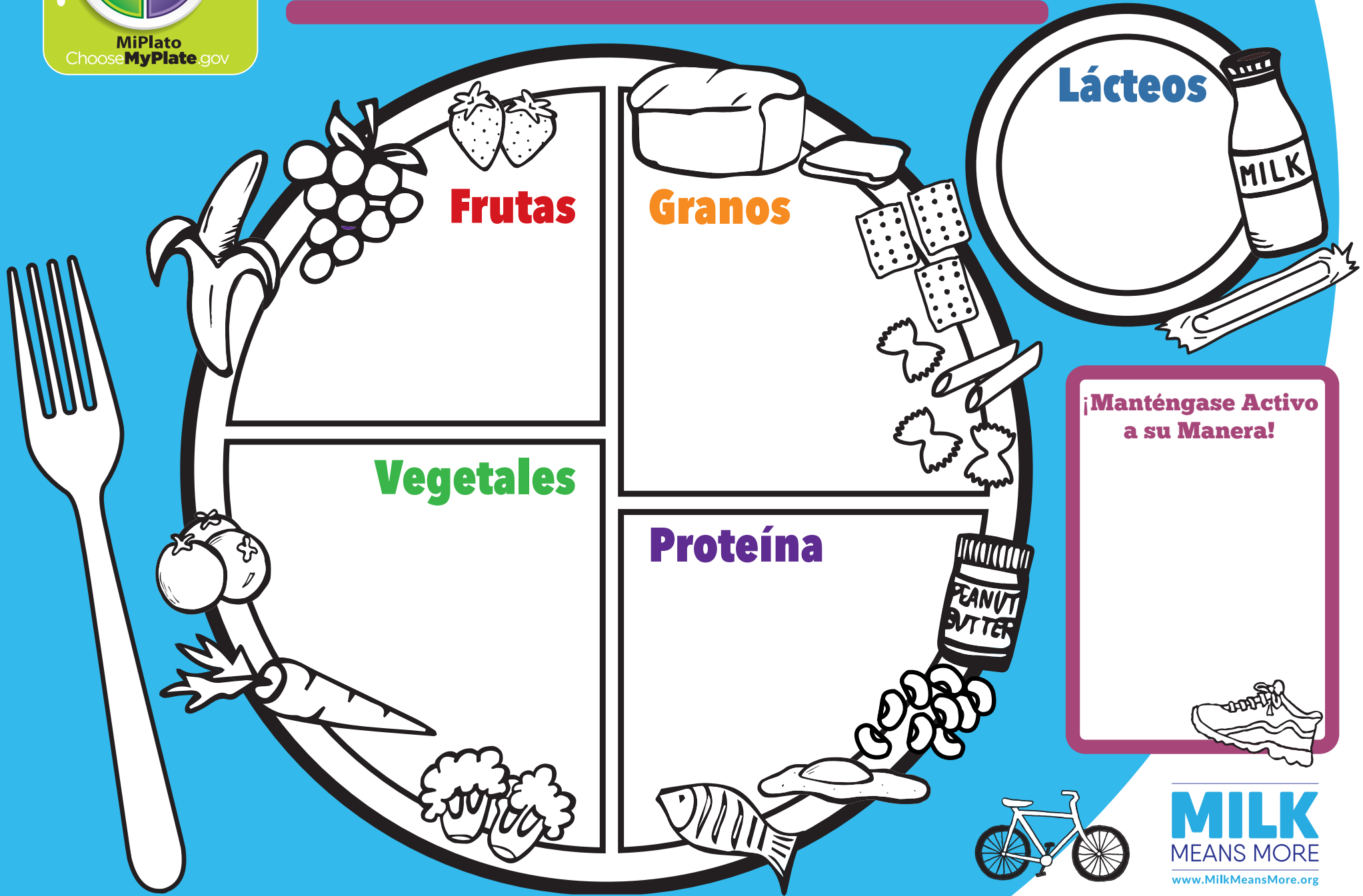


MiPlato



Lácteos

Frutas

Granos

Vegetales

Proteína

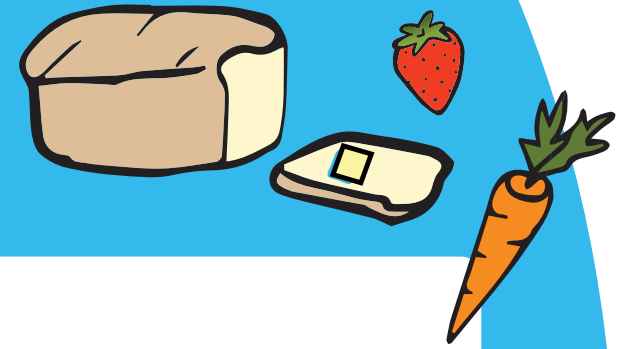
¡Manténgase Activo a su Manera!



MILK
MEANS MORE
www.MilkMeansMore.org



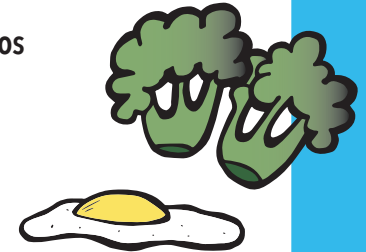
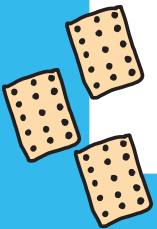
MiPlato



Los Adultos son Modelos a Seguir

Usted puede ayudar a sus hijos a tener una actitud positiva hacia la comida, comer y la actividad física.

- Ofrézcales una variedad de comidas de los cinco grupos de alimentos en sus comidas y refrigerios. Los refrigerios ricos en nutrientes incluyen comidas y bebidas de por lo menos dos grupos de alimentos.
- Disfruten de actividades físicas divertidas en grupo o en familia.
- Sea un modelo a seguir. Coma con sus hijos. Intente hacer nuevas comidas.
- Para más consejos e información, visite www.choosemyplate.gov.



Actividades

- Coloree los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Use el logo de MiPlato para conocer el código de color.
- Dibuje o haga un listado de comidas que les gustan en cada grupo de alimentos.
- Dibuje o haga un listado de cada grupo de comidas que nunca probaron y podrían querer probar.
- Dibuje o haga un listado de actividades físicas que disfrutan.
- Dibuje o haga un listado de actividades físicas que podrían querer intentar realizar.



Más de MiPlato

- Pequeñas cantidades de grasa agregada son parte de un patrón de alimentación saludable. Los aceites brindan nutrientes esenciales que son importantes para un buen desarrollo en los niños.
- Elija comidas y bebidas con menor cantidad de grasas saturadas, sodio y azúcares agregados. Disfruten "a veces" de comidas tales como dulces, torta, papas fritas y gaseosas de vez en cuando, no todos los días.

