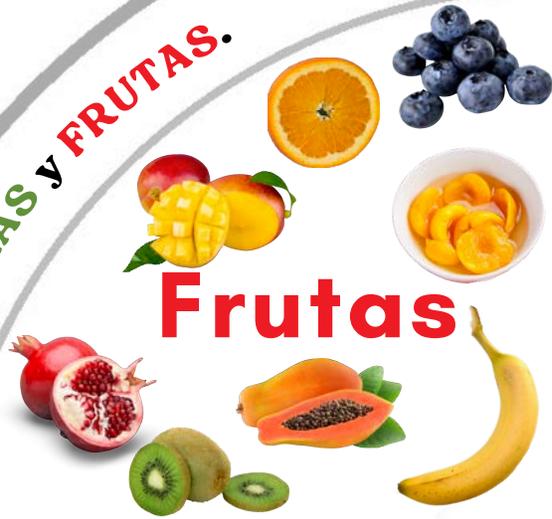


Llene su Plato con Alimentos Saludables Todos los Días

Llene la mitad de su plato con **VERDURAS y FRUTAS.**



Frutas



Vegetales

Haga que la mitad de sus **GRANOS** a diario sean granos integrales. **Coma diferentes alimentos PROTEICOS** cada día.



Granos



Proteína



LÁCTEOS a diario mantienen sus huesos fuertes.

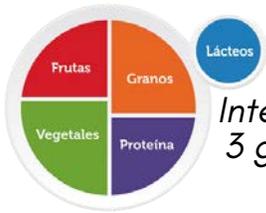


Lácteos



 **Consejo**

Intente incluir los 5 grupos de alimentos a lo largo del día para obtener la nutrición que necesita.



Intente comer por lo menos
3 grupos de alimentos a la
hora de comer

Ideas de Comidas MiPlato

¡Visite nuestro sitio web para
obtener recetas saludables y
de bajo costo!
uri.edu/SnapEd



Pollo, arroz y frijoles

Grano: arroz
Proteína: pollo, frijoles
Vegetal: pimientos



Pizza de vegetales

Grano: pan
Vegetal: tomate, pimiento, aceituna,
champiños, salsa de tomate
Lácteo: queso



Tacos de pescado

Grano: tortillas
Proteína: pescado
Vegetal: repollo
Fruta: salsa de mango



Burritos para desayunar

Grano: tortilla
Proteína: huevos, frijoles
Vegetal: cebollas, salsa
Lácteo: queso



Salteado de carne y vegetales

Grano: arroz
Proteína: carne de res
Vegetal: pimientos



Pasta alfredo con pollo

Grano: pasta
Proteína: pollo
Vegetal: brócoli
Lácteo: leche, queso