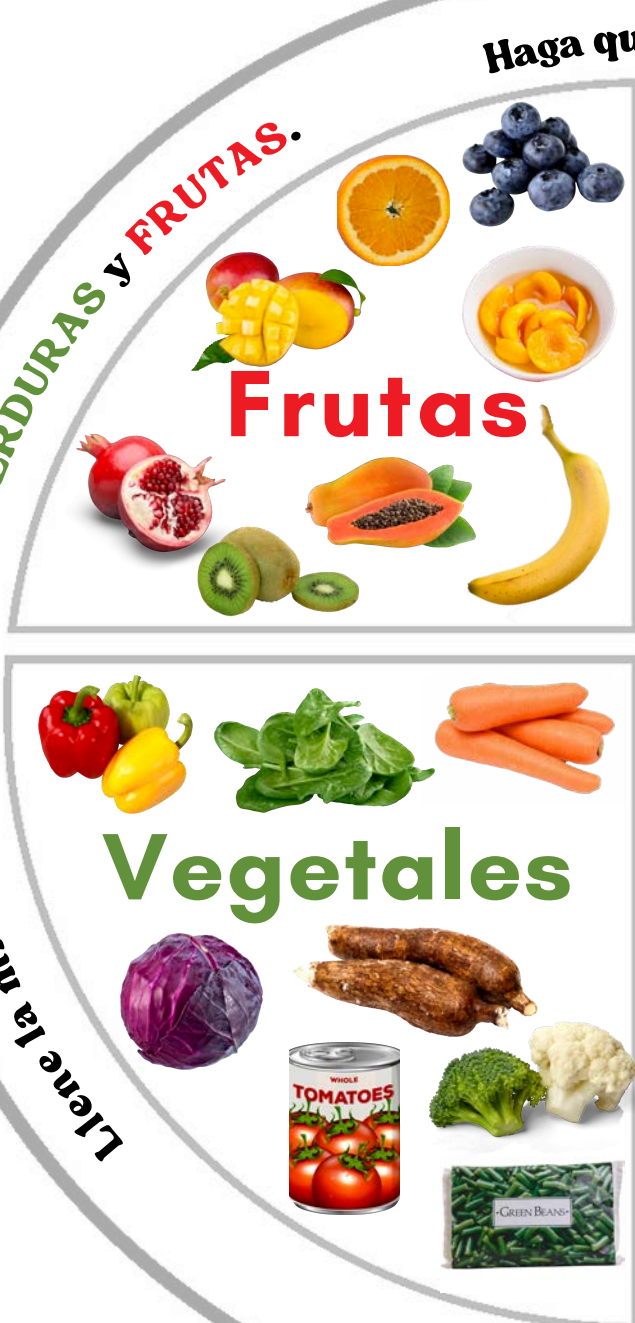


# Llene su Plato con Alimentos Saludables Todos los Días


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

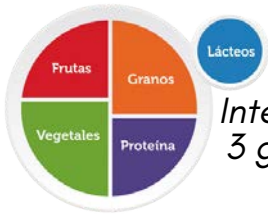


Haga que la mitad de sus **GRANOS** a diario sean granos integrales. **Coma diferentes alimentos PROTEICOS** cada día.

**LÁCTEOS** a diario mantienen sus huesos fuertes.



 **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](http://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