

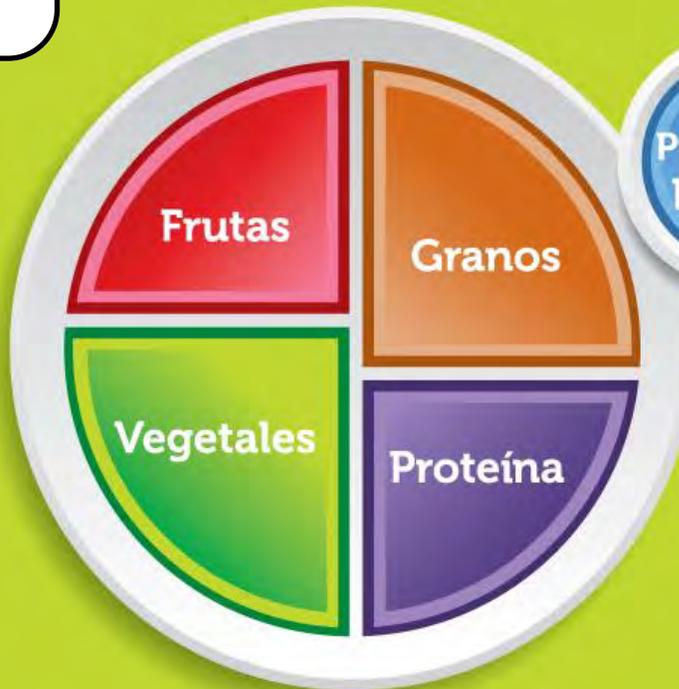
Haga MiPlato Su Plato

- **MiPlato le recuerda a incluir alimentos de los 5 grupos en la cena.**
- **Use un plato, cuenco o vaso más pequeño para comer una porción saludable de comida.**
- **Limite los alimentos con muchas grasas, azúcares agregadas y sal.**

¡Añada color a su plato! Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas.

Coma la mitad de sus granos de forma integral. Pruebe pan de trigo integral, arroz integral o cereales integrales.

Leche sin o baja en grasa con la cena le ayuda a mantener sus huesos y dientes fuertes.



Productos Lácteos

Elija proteína sin grasa. Prepare el pescado y pollo al horno o a la parrilla. Los huevos, nueces y frijoles son opciones saludables.

MiPlato

Choose **MyPlate.gov**



Esté físicamente activo por al menos 30 minutos ;cada día!