

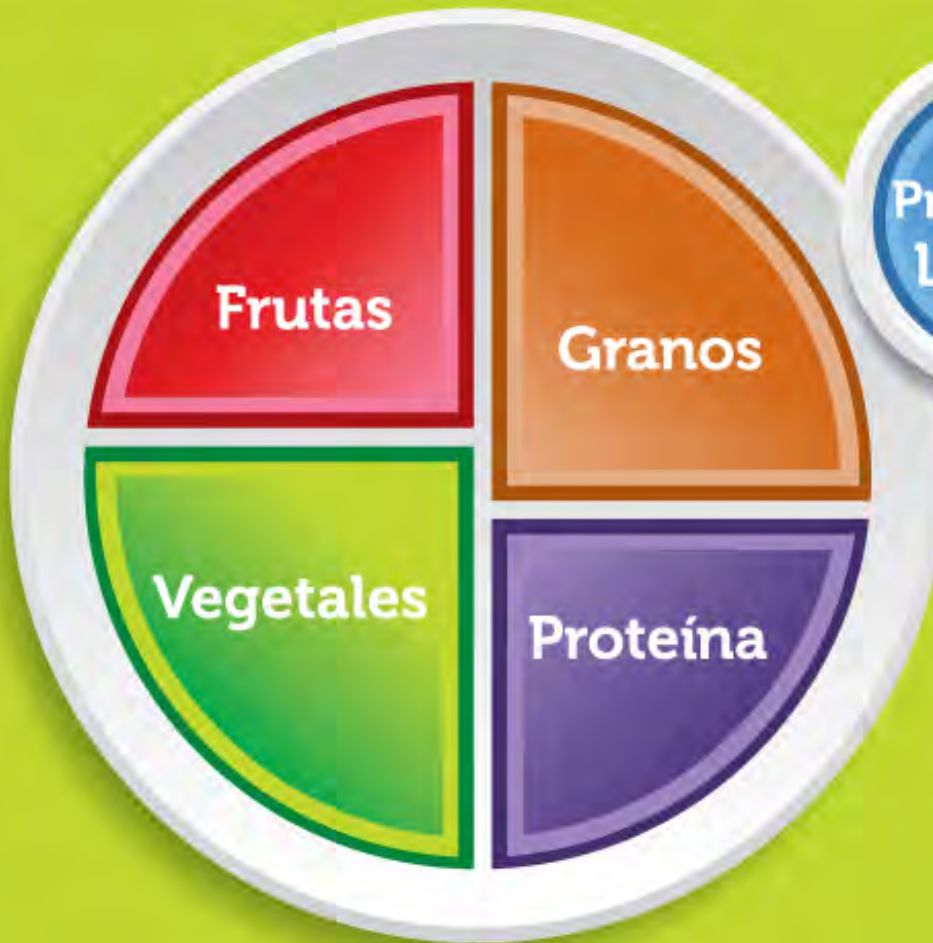
Haz MiPlato Tu Plato

MiPlato te recuerda a incluir alimentos de los 5 grupos de alimentos en la cena.

¡Añade color a tu plato! Llena la mitad de tu plato con vegetales y frutas.

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

Acuérdate de estar físicamente activo por 60 minutos ;cada día!



Productos Lácteos

Frutas

Granos

Vegetales

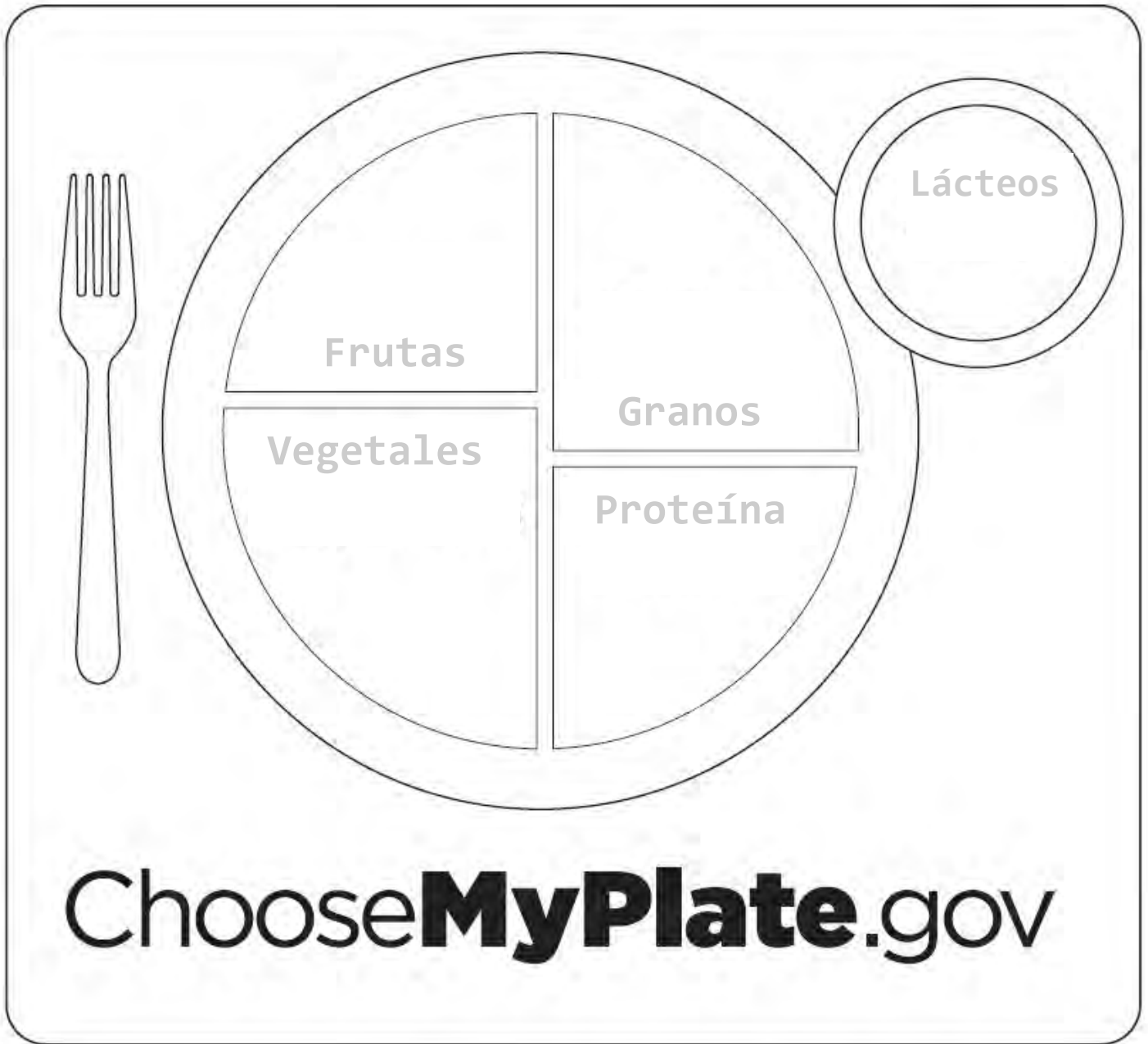
Proteína

MiPlato

Choose **MyPlate**.gov

¡Llena tu plato!

Dibuja tus alimentos favoritos desde cada grupo de alimentos en el plato más abajo.



Frutas

Vegetales

Granos

Proteína

Lácteos

ChooseMyPlate.gov

Está activo por 60 minutos ¡cada día!



¿Cuál es tu actividad física favorita? _____