

# NUTRITION TO GO

O MeuPrato ou "MyPlate" é um guia nutricional que foi criado com base no Guia Alimentar para Americanos. É importante comer uma variedade de frutas, vegetais, grãos, alimentos proteicos e laticínios todos os dias. Esta tabela informa sobre quanto comer de cada grupo de alimentos em um dia.



Grupo Alimentar	Quanto Comer em Um Dia	Dicas
 <b>Frutas</b>	<b>1 ½ - 2 copos</b>	Preencha metade do seu prato com frutas e vegetais.
 <b>Vegetais</b>	<b>2 ½ - 3 copos</b>	Coma frutas e vegetais de varias cores todos os dias.
 <b>Proteína</b>	<b>cerca de 5 onças</b>	Inclua uma variedade de fontes animais e vegetais de proteína.
 <b>Grãos</b>	<b>cerca de 5-6 onças</b>	Metade dos grãos devem ser integrais.
 <b>Laticínios</b>	<b>3 copos</b>	Escolha laticínios com pouca ou sem gordura, ou alternativas não lácteas fortificadas.

Vire para ver como parece um copo ou uma onça →

# Um Guia Prático Sobre Porções

Use sua mão para ver quanto de cada grupo de alimentos está no seu prato. Isso ajudará você a comer a recomendação diária de cada grupo de alimentos.

1 mão em concha =  
½ copo de vegetais  
cozidos, macarrão,  
arroz, feijão e cereais  
ou  
1 onça de nozes e  
sementes



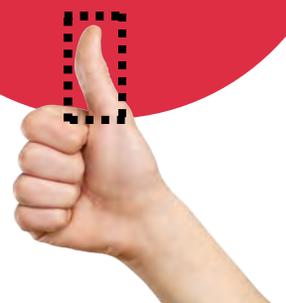
1 mão fechada =  
1 copo de folhas ou  
vegetais crus, frutas  
cortadas ou inteiras, e  
iogurte com baixo teor  
ou sem gordura



palma aberta =  
1 fatia de pão  
ou  
3 onças de  
carnes, peixes e aves



polegar =  
1 colher de sopa  
manteiga de nozes e  
1 onça de queijos duros  
e macios



Para receitas e informações sobre como preparar alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)