

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
 Frutas	1 ½ - 2 copos	Preencha metade do seu prato com frutas e vegetais.
 Vegetais	2 ½ - 3 copos	Coma frutas e vegetais de varias cores todos os dias.
 Proteína	cerca de 5 onças	Inclua uma variedade de fontes animais e vegetais de proteína.
 Grãos	cerca de 5-6 onças	Metade dos grãos devem ser integrais.
 Laticínios	3 copos	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



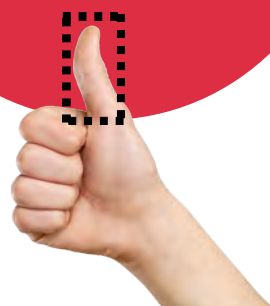
1 mão fechada =
1 copo de folhas ou
vegetais crus, frutas
cortadas ou inteiras, e
iogurte com baixo teor
ou sem gordura



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