

Make half of your plate Fruits and Vegetables.

The rest of your plate should have foods from Grains, Protein Foods, and Dairy.



Meal Planning Tips

Most of your fats should come from vegetable oils such as canola, corn, olive, soybean, and sunflower oil. Choose lowfat or light mayonnaise and salad dressing.



Limit solid fats such as butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

Check the Nutrition Facts label to limit saturated fat, trans fat, and sodium.

Choose food and beverages low in added sugars. Added sugars contain calories with few, if any nutrients. Drink water instead of sugary drinks.

Prevent Choking

Do not give children under 4 years of age the following foods: popcorn, nuts, seeds, dried fruits, large chunks of meat or cheese, hard pieces of vegetables or fruits, hard candies, marshmallows, chips, whole grapes, and fish or meat with bones. Do not give children under 2 years of age peanut butter. Peanut butter should only be given to children 2 years of age and older when spread thinly on crackers or toast.

Fruits

Make most of your choices whole or cut-up fruit rather than juice.



Vegetables

Eat a variety each day.



Grains

Make at least half of your grains whole grains.

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Pasta
- 100% Whole Wheat Tortillas
- Corn Tortillas
- Brown Rice
- Oatmeal
- Cereal



Protein Foods

Go lean with protein.

- Meat
- Poultry
- Fish
- Beans
- Peanut Butter
- Eggs
- Nuts

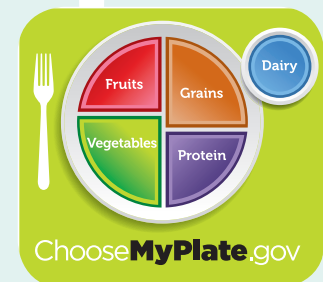


Dairy

Milk
Cheese
Yogurt



For adults and children 2 years and older, drink 1% lowfat or fat free milk.



La mitad de su plato debe contener Frutas y Vegetales.

El resto de su plato debe contener
Granos, Alimentos con Proteína y Productos Lácteos.

Sea sabio
sobre sus
PORCIONES



Consejos para Planear las Comidas

La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como canola, maíz, oliva, soya y girasol. Escoja mayonesa o aderezo para ensalada bajo en grasa.



Límite grasas sólidas tales como mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contengan estos ingredientes.

Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas, las grasas trans y el sodio al mínimo.

Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares. Azúcares añadidos contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, frutas secas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas, bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. No debe ofrecer a niños menores de 2 años mantequilla de cacahuates. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.

Frutas

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos.



Vegetales

Trate de consumir una variedad cada día.



Granos

Consuma por lo menos la mitad en granos integrales.

Pan de Trigo 100% Integral
Pasta de Trigo 100% Integral
Tortillas de Trigo 100% Integral
Tortillas de Maíz
Arroz Integral
Harina de Avena
Cereal



Alimentos con Proteína

Escoja proteínas bajas en grasas.

Carne
Aves
Pescado
Frijoles
Huevos
Nueces
Mantequilla de Cacahuates (Maní)

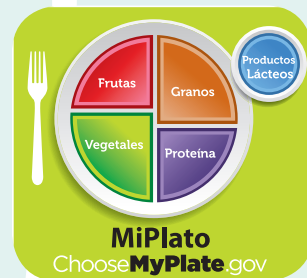


Productos Lácteos

Leche
Queso
Yogur



Para adultos y niños de 2 años o más, se recomienda leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.



MiPlato
ChooseMyPlate.gov