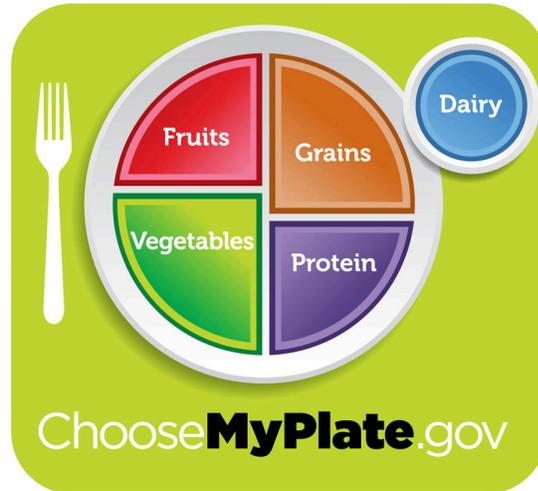


# UN PLATO SALUABLE

## GUÍA PARA PADRES

¿Qué es MiPlato?

Lanzado en 2011, MiPlato es un simple recordatorio para elegir una variedad de alimentos a lo largo del día.



### ● Frutas

Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras.

Dale prioridad a las frutas enteras.

### ● Verduras

Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras.

Varía tus verduras.

### ● Granos

Llena una cuarta parte de tu plato con granos.

Haz que la mitad de tus cereales sean integrales.

### ● Proteína

Llena una cuarta parte de tu plato con proteína.

Varía tus proteínas.

### ● Dairy

Prioriza la leche o el yogurt descremado o bajo en grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificadas si es necesario).

Se recomiendan 3 porciones/día.  
(1 porción = 1 taza de leche, yogurt O 1,5 onzas de queso)

El Grupo de Lácteos incluye leche, yogurt, queso, leche sin lactosa y leche y yogurt de soya fortificados.

Los lácteos proporcionan hasta **13 nutrientes esenciales** que son vitales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D, proteína y más.

Esta información fue traída por



### Nevada Chapter

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

