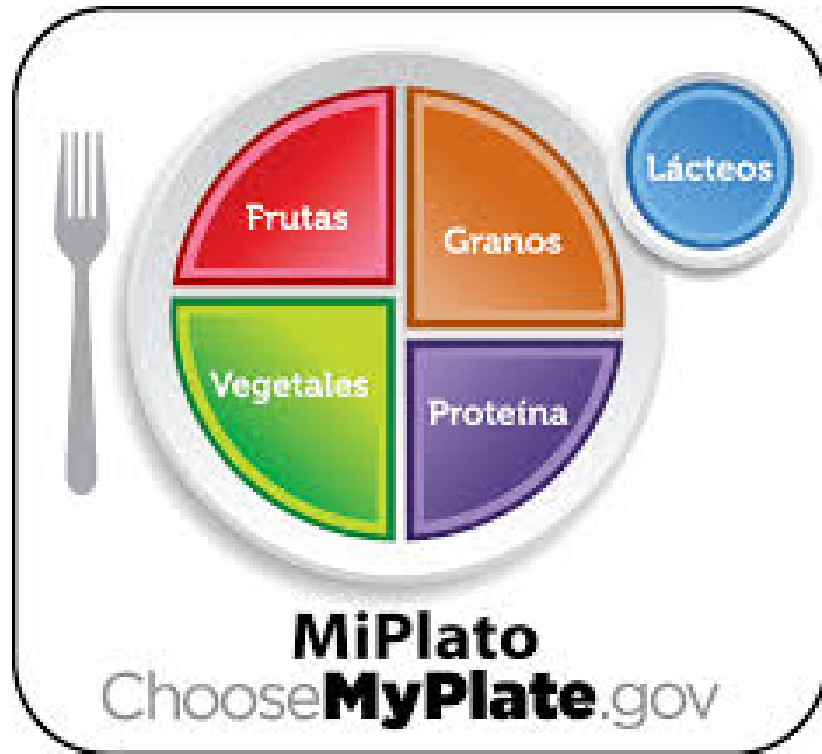


## MiPlato es una herramienta que ayuda a crear comidas equilibradas y saludables.

- Apunta a que la mitad del plato sean frutas y verduras.
- La mitad restante debe dividirse entre cereales integrales y proteínas.
- Proteína: alimentos como huevos, carne, requesón, tofu, frijoles, edamame, pescado y mariscos
- Granos integrales: alimentos como arroz integral, avena, palomitas de maíz, pan integral
- Trate de incluir 3 porciones de lácteos por día

los productos lácteos incluyen queso, leche baja en grasa y yogur



¿Cuánto es el tamaño de una porción?

intente usar las partes de la mano



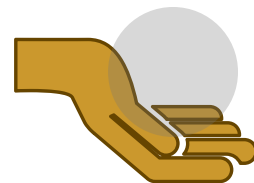
Palma = proteína



Pulgar = grasa



Puño = fruta/vegetales



Mano ahuecada = granos



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group