

Cree un plan para crear comidas equilibradas de Myplate. Para un plan personalizado, vaya a <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>



Mi plan recomienda:

fruta _____ porciones por día
 verduras _____ porciones por día
 proteína _____ porciones por día
 granos _____ porciones por día
 lácteos _____ porciones por día

Ahora crea tu plan de comidas. ¿Qué comidas podría comer para ayudarlo a alcanzar sus metas de MiPlato?

ej.: almuerzo: pan integral (grano) con mantequilla de maní (proteína) y rodajas de plátano (fruta), yogur (lácteo), palitos de zanahoria (verdura)

ideas para el desayuno

ideas para el almuerzo

ideas para la cena



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group