



¿Por Qué Las Frutas y Los Vegetales Son Buenos Para Mí?

- Las frutas y los vegetales mantienen al cuerpo saludable.
- Comer frutas y vegetales puede ayudar a protegerle de las enfermedades del corazón y de la diabetes.

¿Cuánto Necesitamos?

- Use Mi Planificador de Plato como ayuda para planear sus comidas.
- La mitad de su plato debe ser vegetales y frutas.
- Use la foto de la derecha como guía para su familia.

Consejos para Añadir Color a Sus Platos

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Trate de comer al menos 2 vegetales con el almuerzo y con la cena.
- Prepare zanahorias, pepinos, pasas o una manzana para consumirlos como merienda cuando esté fuera de casa.
- Comience una comida al día con una ensalada.
- Pruebe una fruta o vegetal nuevo cada semana.
- Haga bananas congeladas: pélelas, congélelas y cómaselas.
- Haga batidos mezclando frutas congeladas y leche o yogur bajo en grasa (1%).
- Use Mi Planificador de Plato como una guía.



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

Tomado de My Plate Planner del Departamento de Salud & Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York