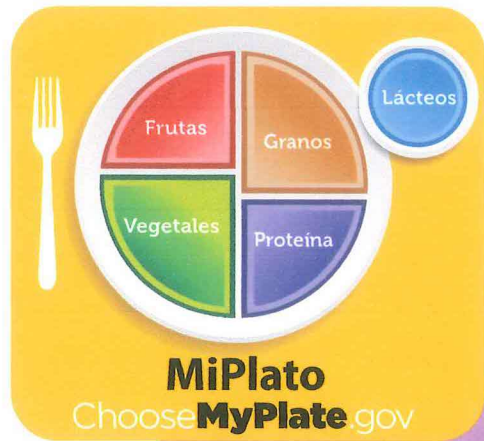


Te presentamos *MiPlato*

El icono *MiPlato* nos recuerda que necesitamos comer y beber alimentos de los cinco grupos alimenticios. Las **Frutas**, los **Vegetales**, los **Lácteos**, los **Granos**, y los **Alimentos Ricos en Proteínas** son importantes para una buena salud. *MiPlato* muestra los grupos alimenticios en distintas secciones del plato. ¿Significa esto que los alimentos necesitan estar separados en tu plato? ¡De ninguna manera! Algunos de nuestros alimentos saludables favoritos son una mezcla de grupos alimenticios. ¿Qué grupos alimenticios hay en un emparedado o en un taco?

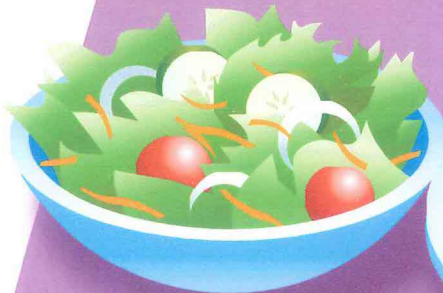
Juego de combinación *MiPlato*

Dibuja una línea desde cada sección de *MiPlato* hasta los alimentos correspondientes debajo.



¿Sabías que...?

Las habichuelas pertenecen a dos grupos alimenticios: las proteínas y los vegetales. Entre las muchas maneras de comer habichuelas, a los niños les encanta comerlas en burritos, tacos, chile, salsas y quesadillas.



Padres

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Es una manera fácil de asegurarse que usted (y su familia) ingieran la cantidad requerida. Para obtener más información sobre MiPlato visite: <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>



