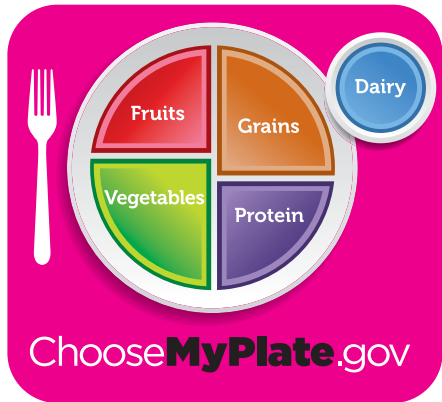
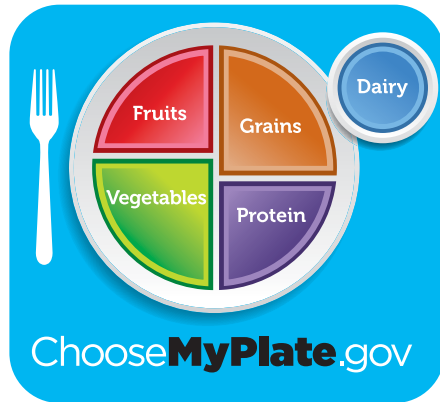


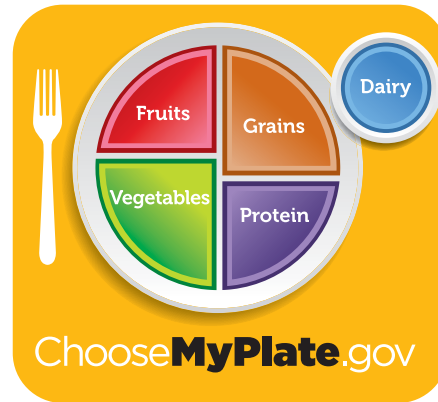
# MyPlate



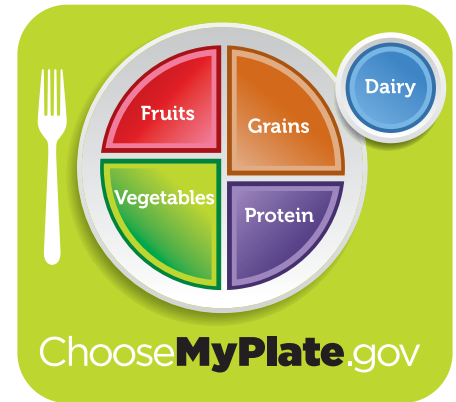
# MyPlate



# MyPlate



# MyPlate



## Balancing Calories

- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

## Foods to Increase

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

## Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals – and choose foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

## Balancing Calories

- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

## Foods to Increase

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

## Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals – and choose foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

## Balancing Calories

- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

## Foods to Increase

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

## Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals – and choose foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

## Balancing Calories

- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

## Foods to Increase

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

## Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals – and choose foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

# MiPlato



## Balancear las Calorías

- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.
- Evite las porciones extra grandes

## Comer con Mayor Frecuencia

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

## Comer con Menos Frecuencia

- Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

# MiPlato



## Balancear las Calorías

- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.
- Evite las porciones extra grandes

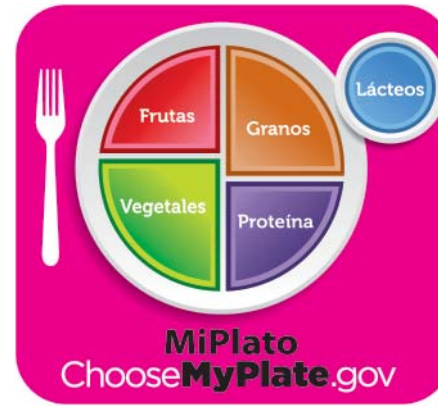
## Comer con Mayor Frecuencia

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

## Comer con Menos Frecuencia

- Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

# MiPlato



## Balancear las Calorías

- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.
- Evite las porciones extra grandes

## Comer con Mayor Frecuencia

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

## Comer con Menos Frecuencia

- Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

# MiPlato



## Balancear las Calorías

- Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.
- Evite las porciones extra grandes

## Comer con Mayor Frecuencia

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

## Comer con Menos Frecuencia

- Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.