



Frutas: Cualquier fruta o jugo 100% de fruta forma parte del grupo de las frutas. Estas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas y pueden ser enteras, cortadas en trozos o en puré.

Granos: Cualquier alimento preparado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o con cualquier otro grano es parte de este grupo. El pan, las pastas, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas y la sémola también pertenecen al grupo de los granos.

Vegetales: Cualquier vegetal o jugo 100% vegetal forma parte del grupo de los vegetales. Estos pueden ser crudos o cocidos, frescos, congelados, enlatados o secos/deshidratados y pueden comerse enteros, cortados en trozos o en puré.

Proteínas: Todos los alimentos preparados a base de carne, aves de corral, mariscos, frijoles, guisantes, huevos, productos derivados de la soya, nueces y semillas forman parte del grupo de las proteínas.

Lácteos: Todos los productos lácteos o a base de leche son parte de este grupo alimenticio. Muchas de las alternativas dentro del grupo de lácteos deben ser sin grasa o de bajo contenido de grasa. Los alimentos preparados con leche y que retienen su contenido de calcio como el queso y el yogur son también parte de este grupo.

.....

El programa MiPlato resalta los productos lácteos como parte principal de cada comida.

Antes de comer, piensa en lo que pones en tu plato o taza, e incluye productos lácteos para adultos y para niños por igual en cada comida. La herramienta MiPlato de la USDA transmite un mensaje claro según el cual una dieta saludable está compuesta por una variedad de alimentos ricos en nutrientes, que incluye la leche, el queso y el yogur descremado o de bajo contenido de grasa.

Para obtener más información visita MyPlate.gov.



Líder informativo en productos lácteos.
DairyMAX.org



¡Encuentra las cosas BUENAS!

1. Prepara un desayuno al estilo MiPlato

Granos: _____

Frutas/Vegetales: _____

Lácteos: _____

2. Prepara un almuerzo al estilo MiPlato

Frutas: _____

Vegetales: _____

Granos: _____

Proteínas: _____

Lácteos: _____

3. Prepara una cena al estilo MiPlato

Frutas: _____

Vegetales: _____

Granos: _____

Proteínas: _____

Lácteos: _____

4. Encierra en un círculo todos los alimentos del grupo de productos lácteos

5. Encierra en un círculo todos los alimentos que contienen una porción de productos lácteos pero que también contienen otros grupos alimenticios.

Clave de respuestas para el número 4: Productos lácteos, paletas de yogur congelado, helado sin lactosa, helado de vainilla, palitos de queso suizo, crema agria, queso fresco, leche sin lactosa con 2% de grasa, leche descremada, yogur. **Clave de respuestas para el número 5:** Arroz con leche; sopa cremosa de guisantes y vegetales; burrito de carne, frijoles y queso; bocaditos de chorizo, queso y papa; flan; quesadilla de queso; omelet de queso; tortilla enrollada con queso y salsa; sopa cremosa de papa; sopa cremosa de lentejas; pudín de chocolate; yogur de mango de bajo contenido graso; batido/néctar de guayaba; batido de piña.