

My Healthy Plate

**Fruit
(Frutas)**



**Milk & Yogurt
(Leche y yogur)**



**Fats & Oils
(Grasas y aceites)**



Non-starchy Vegetables (Verduras sin almidón)



Grains & Starches (Granos y Almidones)



Proteins (Proteínas)



A Guide for Healthy Eating

Healthy Eating Tips for:

1. Eat at least 3 meals per day.
2. Plan to eat every 4 to 5 hours.
3. Eat a “mixed snack” if meals are more than 5 hours apart.
4. Eat the portion size recommended for each type of food.
5. Drink water or sugar free drinks instead of juice, soda or sugar sweetened beverages.

Consejos para Comer Saludable para:

1. Coma por lo menos 3 comidas al día.
2. Planee comer cada 4 a 5 horas.
3. Coma una “mierenda mixta” si pasan más de 5 horas entre una comida y otra.
4. Coma el tamaño de la porción recomendada para cada tipo de alimento.
5. Beba agua o bebidas sin azúcar en lugar de jugo, refrescos o bebidas azucaradas.

Healthy Plate Example

(See other side for more Healthy Plate options)



Fruit/Frutas

Grains & Starches/
Granos y Almidones

Protein/ Proteínas



Milk/Leche

Non-Starchy
Vegetables/
Verduras sin
almidón

Notes / Notas: