

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net



Para incentivar a su familia a mantenerse sana, coman una dieta variada

Comer una variedad de alimentos es sano

Consumir una dieta variada les ayuda a usted y a su familia a mantenerse sana. Los alimentos contienen diferentes nutrientes, y ningún alimento por sí solo puede proporcionar toda la nutrición que nuestros cuerpos necesitan. Cuando decida qué tipos de alimentos servir, es útil usar recursos como MiPlato para ayudar a planificar las comidas basándose en las porciones recomendadas.

MiPlato está dividido en cuatro secciones, con una sección lateral adicional para los lácteos. Las secciones varían en tamaño, indicando las diferentes cantidades que debemos comer de cada grupo de alimentos. Planifique los platos para su familia según el diseño de MiPlato, para ayudarlos a comer una dieta variada, mientras mantiene el

control de las porciones.

Rojo y verde = frutas y vegetales

Sirva frutas y vegetales de diferentes colores, como zanahorias, brócoli y bayas. Llene la mitad del plato con frutas y verduras.

Anaranjado = granos

Use principalmente granos integrales, como la avena o el arroz integral

Morado = proteína

Escoja alimentos ricos en proteína y con poca grasa

Azul = lácteos

Ofrezca leche descremada o baja en grasas (1%)

*USDA. (2011). MyPlate. Extraído de www.choosemyplate.gov

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

MiPlato

Qué necesita:

- Imagen de la guía de alimentos MiPlato – www.myplate.gov
- Plato de papel
- Marcadores



Qué hacer:

- Hable sobre MiPlato con su hijo. Indíquele los diferentes grupos de alimentos
- Explíquelo a su hijo la necesidad de una dieta equilibrada
- Mientras le indica los grupos de alimentos, anímelo a nombrar un alimento de cada grupo
- Dele a su hijo un plato de papel dividido en secciones
- Pídale a su hijo que diga el nombre de cada grupo y los coloree

extension.uga.edu