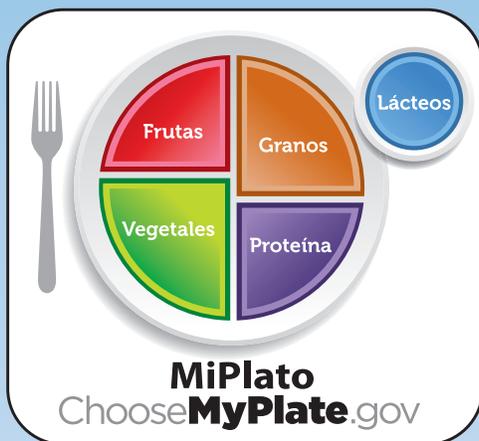


“MyPlate at Home” Handout (Spanish)
“MiPlato en Casa” Handout

OMB BURDEN STATEMENT: According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0524. The time to complete this information collection is estimated as part of the 90 minutes for the focus group interview, including the time for reviewing instructions and completing the information.

Research undertaken to inform the development of nutrition education materials
for the **U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service**



MiPlato en Casa

Use MiPlato para ayudar a su hijo(a) a aprender a escoger alimentos saludables



Encuentre recetas y más en la página de Internet de Team Nutrition: teamnutrition.usda.gov

MiPlato en Casa

Recomendaciones para familias con niños de edad escolar

Aliente a sus hijos a preparar platos cuya mitad sean frutas y vegetales.

- ¿Quiere que sus hijos escojan meriendas saludables? Asegúrese de que las frutas y los vegetales estén visibles y accesibles.
- Permita que sus hijos escojan los alimentos. Ayúdelos a escoger frutas y vegetales en la tienda o el mercado agrícola.
- ¿Comerán fuera? Pida un acompañamiento de vegetales o una ensalada.



Ofrézcales a sus hijos de edad escolar yogur y leche sin grasa o bajos en grasa (1%) al comer y merendar.

- Importancia de la leche. Los niños de cualquier edad, y los adultos, necesitan el calcio, la proteína y la vitamina D en la leche para desarrollar y mantener músculos, dientes y huesos fuertes.
- Si es intolerante a la lactosa, pruebe la leche baja en lactosa o sin lactosa o las bebidas de soya enriquecidas con calcio.

Deles a usted y a sus seres queridos el valor nutritivo de los granos enteros.

- Comience cada día comiendo granos enteros para ayudar a sus hijos a empezar el día de manera saludable. Sirva cereales, panes o panqueques de granos enteros durante el desayuno.
- Los granos enteros les proveen a sus hijos las vitaminas B, los minerales y la fibra que harán que se sientan llenos más tiempo y puedan mantenerse atentos y concentrarse en la escuela.
- Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que usted y su familia coman, como por ejemplo el pan, las tortillas, la pasta y los cereales, sean de granos enteros. Escoja alimentos con "100% trigo integral" o "100% granos integrales" en la etiqueta.

Beba agua, en vez de bebidas endulzadas.

- Los niños pueden llenarse con estas bebidas endulzadas y perder el apetito para las comidas que necesitan para crecer y estar saludables.
- Hay aproximadamente 10 sobres de azúcar en una lata de refresco de 12 onzas. Las bebidas de frutas y las deportivas son otros tipos de bebidas endulzadas.
- En vez de las anteriores, escoja agua la mayor parte del tiempo y 100% jugo en algunas ocasiones.

Convierta el tiempo familiar en tiempo activo.

- Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física enérgica a moderada todos los días.
- Planifique un día de parque familiar o una salida activa una vez a la semana. Den una caminata a paso ligero en su comunidad, visiten el parque, corran bicicleta, jueguen un juego o deporte juntos.

Maneras en que mi familia puede crear un plato más saludable:

- Comiendo un vegetal verde oscuro, rojo o anaranjado durante la cena.
- Comiendo un cereal de granos enteros durante el desayuno.
- Tomando leche sin grasa o baja en grasa (1%) durante las comidas.
- Incluyendo frijoles o guisantes durante la cena al menos una vez a la semana.
- Tomando agua, leche o 100% jugo, en vez de refrescos u otras bebidas endulzadas, cuando tengamos sed.



Visite teamnutrition.usda.gov,
para obtener más información
y recomendaciones!