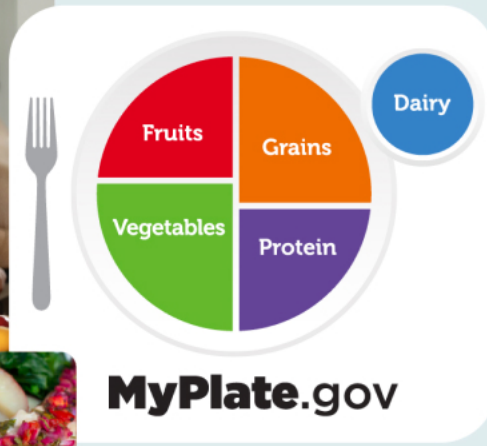


# Fact Sheets



## Get More from Life with MyPlate

Discover all that healthy eating can do for you and your life. See the big difference small changes can make with MyPlate.

Healthy eating feels good today and helps keep you well for tomorrow. That's something you, your family and your friends will appreciate. Choose a variety of foods from all the food groups that fit your own traditions and your lifestyle.



### Focus on Whole Fruits

Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.



### Vary Your Veggies

Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.



### Make Half Your Grains Whole Grains

Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.



### Vary Your Protein Routine

Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; unsalted nuts and seeds; soy products; eggs; and lean meats and poultry.



### Move to Low-fat or Fat-free Dairy Milk or Yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions)

Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.



Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.



Being active can help you prevent disease and manage your weight.





## Obtenga más de la vida con su plan de MiPlato

Descubra todo lo que una alimentación saludable puede hacer por usted y su vida. Con MiPlato, vea la gran diferencia que los pequeños cambios pueden hacer.

Comer sano le hace sentir bien hoy y le ayuda a estar bien mañana. Eso es algo que usted, su familia y sus amigos apreciarán. Elija una variedad de comidas de los grupos de alimentos que se adapten a sus propias tradiciones y su estilo de vida.



### Enfóquese en las frutas enteras

Enfóquese en frutas enteras, pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.



### Varíe sus vegetales

Elija vegetales de colores variados pueden ser frescos, congelados y enlatados; asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.



### Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.



### Consuma una variedad de proteínas

Use distintas proteínas para incluir mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; nueces y semillas sin sal; productos derivados de la soya; huevos, y carnes magras y aves.



### Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada)

Busque la manera de incluir productos lácteos o derivados de la soya fortificados en las comidas y meriendas a lo largo del día.



Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.



Permanecer activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y a controlar su peso.

