



**Haga que la mitad de su plato  
contenga frutas y vegetales.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Haga que la mitad de su plato  
contenga frutas y vegetales.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Disfrute de sus comidas, pero en  
cantidades más pequeñas.  
Evite las porciones extra grandes.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Disfrute de sus comidas, pero en  
cantidades más pequeñas.  
Evite las porciones extra grandes.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Cambie a leche con 1% de grasa o  
sin grasa.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Cambie a leche con 1% de grasa o  
sin grasa.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Asegúrese de que por lo menos la  
mitad de los granos consumidos  
sean integrales.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Asegúrese de que por lo menos la  
mitad de los granos consumidos  
sean integrales.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Beba agua en lugar de bebidas  
con azúcar.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Beba agua en lugar de bebidas  
con azúcar.**

Pasos hacia una mejor salud:  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)