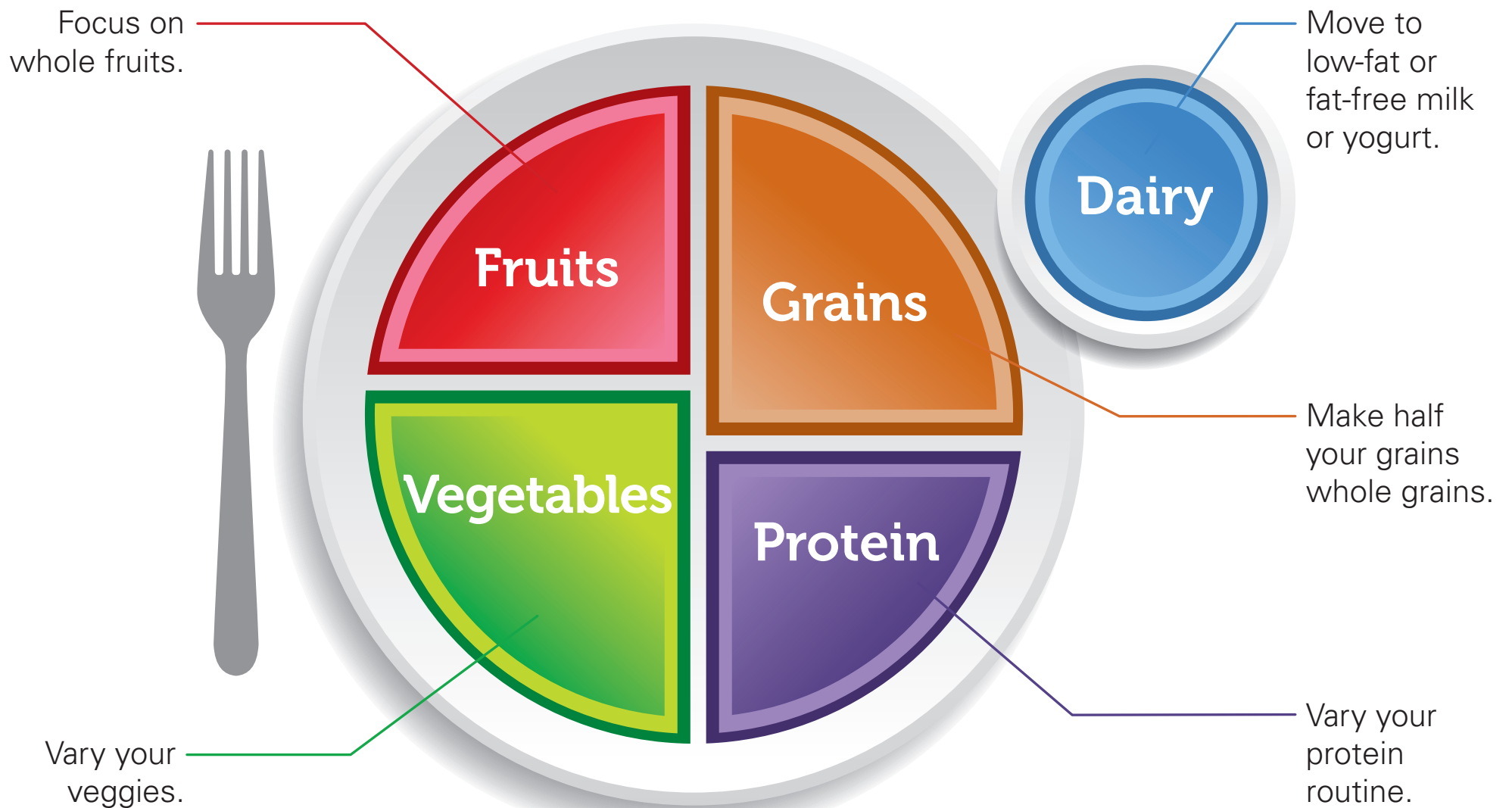


# Build A Healthy Meal

Find your healthy eating style with MyPlate. Everything you eat and drink over time matters and can help you be healthier now and in the future.



Choose **MyPlate.gov** 



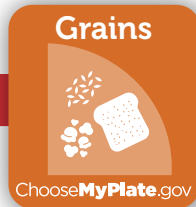
Focus on whole fruits and select 100% fruit juice when choosing juices.

Buy fruits that are dried, frozen, canned, or fresh, so you can always have a supply on hand.



Eat a variety of vegetables and add them to mixed dishes like casseroles, sandwiches, and wraps.

Fresh, frozen, and canned count, too. Look for "reduced-sodium" or "no-salt-added" on the label.



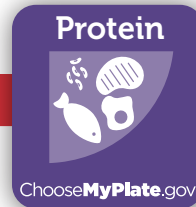
Choose whole grain versions of common foods such as bread, pasta, and tortillas.

Not sure if it's whole grain? Check the ingredients list for the words "whole" or "whole grain."



Choose low-fat (1% or fat-free (skim) dairy. Get the same amount of calcium and other nutrients as whole milk, but with less saturated fat and calories.

Lactose intolerant? Try lactose-free milk or a fortified soy beverage.

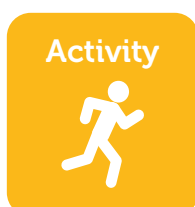


Eat a variety of protein foods such as beans, soy, seafood, lean meats, poultry and unsalted nuts and seeds.

Select seafood twice a week. Choose lean cuts of meat and ground beef that is at least 93% lean.



**Limit the extras.** Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars.



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

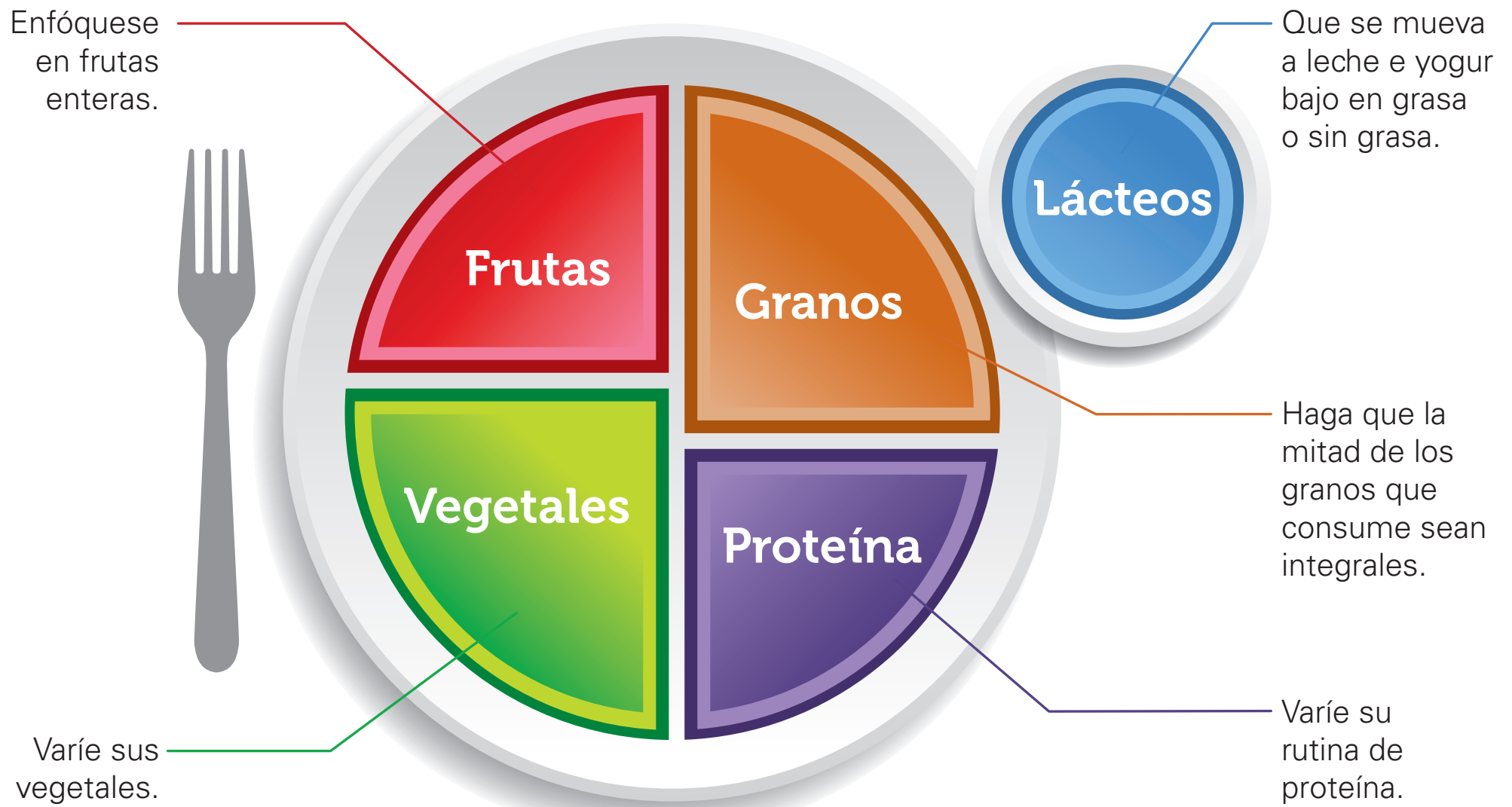


**Drink water.** Soda, sports drinks, and other sweet drinks contain a lot of added sugar which provides more calories than needed.



# Construya Una Comida Saludable

Encuentre su estilo de comer saludable con MyPlate. Todo lo que come y bebe a lo largo de tiempo es importante y le puede ayudar ser más saludable ahora y en el futuro.



Choose **MyPlate**.gov



Enfóquese en frutas enteras y elija jugo de fruta 100%.

Compre frutas que sean secas, congeladas, enlatadas o frescas para que siempre las tenga disponible.



Coma una variedad de vegetales y agrégelos a platos como cazuelas, sandwiches y wraps.

Vegetales frescos, congelados y enlatados cuentan también. Busca "reduced sodium" (bajo sodio) o "no-salt-added" (sin sal agregado) en la etiqueta del alimento.



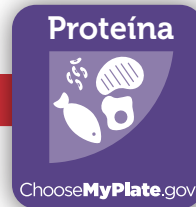
Elija granos integrales para comida como pan, pasta y tortillas.

¿No está seguro que es un grano integral? Busque las palabras "whole" (entero) o "whole grain" (grano entero) en la lista de ingredientes.



Elija lácteos bajo de grasa (1%) o sin grasa. Puede obtener la misma cantidad de calcio y otros nutrientes como leche entera pero con menos grasa sólida y calorías.

¿Tiene intolerancia a la lactosa? Pruebe leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.



Coma una variedad de proteína como frijoles, soya, mariscos, pescados y carne con bajo contenido de grasa y nueces y semillas sin sal.

Como mariscos y pescados dos veces a la semana. Elija carne con bajo contenido de grasa y carne molida por lo menos 93% magra.



**Limite los extras.** Tomar y comer bebidas y comida con menos sodio, grasa sólida y azúcar adicional.



**Sea activo.** Mantenerse activo puede prevenir enfermedades y controlar su peso.



**Tome agua.** Soda, bebidas de deportes y otras bebidas dulces contienen mucho azúcar que proporciona más calorías que es necesario.

