

# My Healthy Plate

**Fruit (Frutas)**



**Milk & Yogurt (Leche y yogur)**



**Fats & Oils (Grasas y aceites)**



**Non-starchy Vegetables (Verduras sin almidón)**



**Grains & Starches (Granos y Almidones)**



**Proteins (Proteínas)**



# A Guide for Healthy Eating

## Healthy Eating Tips for:

1. Eat at least 3 meals per day.
2. Plan to eat every 4 to 5 hours.
3. Eat a “mixed snack” if meals are more than 5 hours apart.
4. Eat the portion size recommended for each type of food.
5. Drink water or sugar free drinks instead of juice, soda or sugar sweetened beverages.

## Consejos para Comer Saludable para:

1. Coma por lo menos 3 comidas al día.
2. Planee comer cada 4 a 5 horas.
3. Coma una “mierenda mixta” si pasan más de 5 horas entre una comida y otra.
4. Coma el tamaño de la porción recomendada para cada tipo de alimento.
5. Beba agua o bebidas sin azúcar en lugar de jugo, refrescos o bebidas azucaradas.

## Healthy Plate Example

*(See other side for more Healthy Plate options)*



Fruit/Frutas

Grains & Starches/  
Granos y Almidones

Protein/ Proteínas



Milk/Leche

Non-Starchy  
Vegetables/  
Verduras sin  
almidón

## Notes / Notas: