



Food and Nutrition Service
United States Department of Agriculture

¿De qué se trata MiPlato?

Frutas

Enfóquese en las frutas enteras

Vegetales

Varíe sus vegetales

Granos

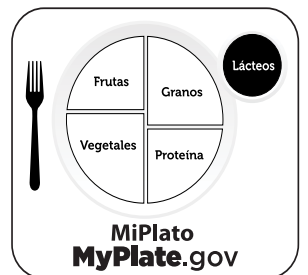
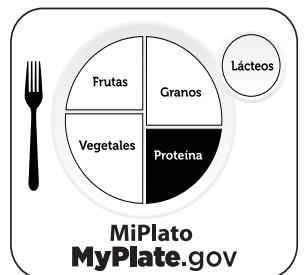
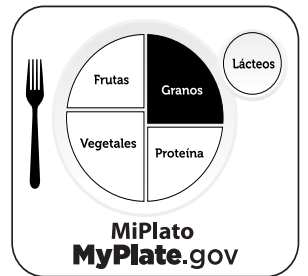
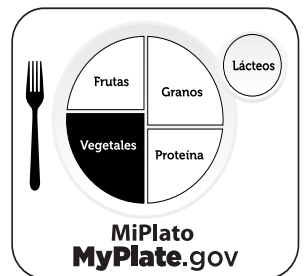
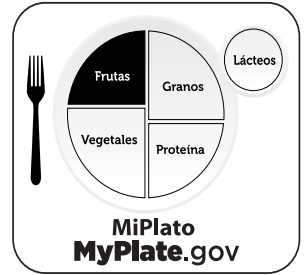
Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Proteína

Consuma una variedad de proteínas

Lácteos

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



Obtenga más información en
[MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)

FNS-895-S
Marzo 2021
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.