

Nutrition News Families Can Use



Noticias de la Nutrición que las Familias Pueden Usar

Build a Healthy Meal *



A healthy meal starts with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains.

- Pair your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. They provide the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. Don't drink milk? Try soy milk as your beverage or include fat-free or low-fat yogurt in your meal.
- Choose protein foods, such as lean beef and pork, or chicken, turkey, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.
- Indulge in a naturally sweet dessert dish: fruit! Serve a fresh fruit cocktail or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

**From USDA DG Tip Sheet No. 7
English and Spanish versions
Find more tips at:
www.choosemyplate.gov*



MyPlate recommends that you fill half of your plate with fruits and vegetables. This week your child had an opportunity to sample:

**Multi-grain tortilla
Carrot or Edible pea pod
Apple
String Cheese
Kidney beans**

Cómo Preparar Platos Sanos*

Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos.

- Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja como su bebida, o bien incluya en su comida yogurt descremado con bajo contenido de grasa.
- Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofu. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.
- Permitase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogurt y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.



MyPlate recomienda llenar la mitad del plato con frutas y verduras. Esta semana su hijo ha tenido la oportunidad de probar:

**Tortilla multigrano
Zanahoria o Vaina de guisantes comestibles
Manzana
Cadena de queso
Riñón de frijol**