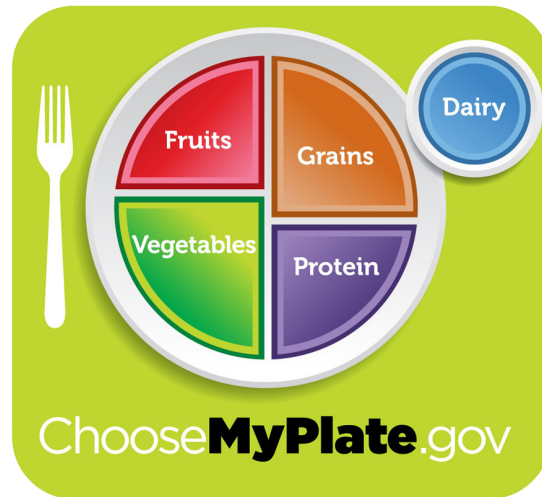


# A HEALTHY PLATE GUIDE FOR PARENTS

**What is MyPlate?**

Launched in 2011, MyPlate is a simple reminder to choose a variety of foods throughout the day.



## ● **Fruits**

Make half your plate fruits and veggies.  
**Focus on whole fruits.**

## ● **Vegetables**

Make half your plate fruits and veggies.  
**Vary your veggies.**

## **Grains** ●

Make a quarter of your plate grains.  
**Make half your grains whole grains.**

## **Protein** ●

Make a quarter of your plate protein.  
**Vary your proteins.**

## ● **Dairy**

**Prioritize low-fat or fat-free** dairy milk or yogurt (or lactose-free or fortified soy versions if needed).

**3 servings/day is recommended.**  
(1 serving = 1 cup of milk, yogurt OR 1.5 ounces of cheese)

The Dairy Group includes milk, yogurt, cheese, lactose-free milk and fortified soy milk and yogurt.

Dairy provides up to **13 essential nutrients** that are vital for the growth, development, and maintenance of the body. These nutrients include calcium, potassium, vitamin D, protein, and more.



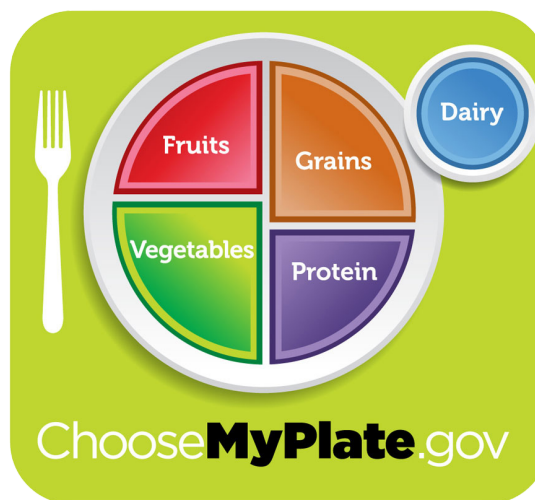
*Created by Dairy Council of Nevada*

# UN PLATO SALUABLE

## GUÍA PARA PADRES

¿Qué es MiPlato?

Lanzado en 2011, MiPlato es un simple recordatorio para elegir una variedad de alimentos a lo largo del día.



### ● Frutas

Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras.

**Dale prioridad a las frutas enteras.**

### ● Verduras

Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras.

**Varía tus verduras.**

### Granos ●

Llena una cuarta parte de tu plato con granos.

**Haz que la mitad de tus cereales sean integrales.**

### Proteína ●

Llena una cuarta parte de tu plato con proteína.

**Varía tus proteínas.**

### ● Dairy

**Prioriza la leche o el yogurt descremado o bajo en grasa** (o versiones sin lactosa o de soya fortificadas si es necesario).

**Se recomiendan 3 porciones/día.**  
(1 porción = 1 taza de leche, yogurt O 1,5 onzas de queso)

El Grupo de Lácteos incluye leche, yogurt, queso, leche sin lactosa y leche y yogurt de soya fortificados.

Los lácteos proporcionan hasta **13 nutrientes esenciales** que son vitales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D, proteína y más.



*Creado por Dairy Council of Nevada*