



WHAT IS MYPLATE? LEARNING TO EAT HEALTHY

We get almost too much information on what foods we need. It's hard to remember what groups of foods to have and how much is too much. A great way to eat right is to think of the foods we need as a plate. The USDA uses the plate picture to help.

There are 5 food groups and you need all of them!

1. Vegetables – Vary your veggies

Driscoll Health Plan encourages you to super-size your veggies.

Green: Lettuce • Spinach • Broccoli • Collard Greens

Red & Orange: Tomatoes • Carrots • Sweet Potatoes

Don't forget: Beans • Peas • Artichokes • Celery • Avocados

2. Grains – Make at least ½ your grains “whole”

• Bread • Pasta • Oatmeal • Breakfast Cereals • Tortillas • Grits

Whole grains are made from whole wheat flour, cracked wheat, oatmeal, and brown rice. Refined grain products are missing the good stuff like vitamin B, iron and fiber. Things like white rice, white bread, and white flour.

3. Fruits – Focus on fruits

• Apples • Bananas • Limes • Oranges • Melons • Berries • 100% fruit juices

All kinds of other fruits are good for you. Make half your plate fruits and vegetables. Like veggies you can super-size your fruits.

4. Protein – Go lean with protein

• Meat • Poultry • Seafood • Beans • Peas • Eggs • Seeds • Nuts

But not a lot of fatty meats. Eat fish at least once a week.

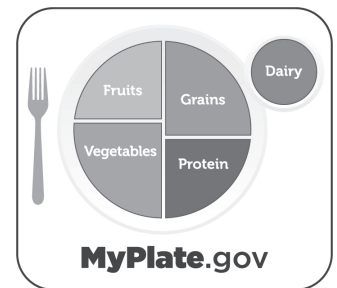
5. Dairy – Get your Calcium

• Milk • Hard Cheese • Yogurt

Eat fat-free or low-fat. Avoid cream cheese, cream, and butter.

BEFORE YOU EAT, THINK ABOUT YOUR PLATE.

Visit myplate.gov for more information.





¿QUÉ ES MYPLATE? APRENDER A COMER SANO

Recibimos tanta información sobre qué alimentos necesitamos que es difícil recordar qué grupos de alimentos debemos consumir y cuánto es demasiado. Una buena manera de comer bien es pensar en los alimentos que necesitamos en la forma de un plato. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) utiliza la imagen del plato como ayuda.

¡Existen 5 grupos de alimentos que necesitamos!

1. Vegetales - Cómalos de manera variada

Driscoll Health Plan recomienda comer vegetales en abundancia.

Verdes: Lechuga • Espinacas • Brócoli • Acelgas

Rojos y Anaranjados: Tomate • Zanahoria • Patatas dulces

No olvide: Frijoles • Chicharos • Alcachofa • Apio • Aguacate

2. Granos - Por lo menos la mitad de los granos que consuma deben ser enteros

• Pan • Pasta • Avena • Cereales • Tortilla • Sémola de maíz

Los granos enteros son elaborados con harina de trigo entero, trigo partido, avena o arroz integral. Los productos de granos "refinados" han perdido la parte importante, como la vitamina B, el hierro y la fibra, como es el caso del arroz blanco, el pan blanco y la harina blanca.

3. Frutas - Enfóquese en las frutas

• Manzana • Plátano • Lima • Naranja • Melón • Bayas • Jugos de fruta 100% natural

Todo tipo de fruta es buena. Que la mitad del plato esté formado por frutas y vegetales. Al igual que con los vegetales, coma frutas en abundancia.

4. Proteínas - Consuma proteína magra

• Carne • Pollo • Mariscos • Frijoles • Chicharos • Huevo • Semillas • Nueces

Evite las carnes grasosas. Coma pescado por lo menos una vez a la semana.

5. Lácteos - Consuma calcio

• Leche • Quesos de pasta dura • Yogurt

Sin grasa o semidescremados. Evite el queso crema, la crema y la mantequilla.

ANTES DE COMER, REVISE SU PLATO.

Visite myplate.gov para obtener más información.

