

Fourth Edition

MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens



Bienestar/NEEMA Parent Health Program

Bienestar/NEEMA Health Program MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens

1302 S. St. Mary's Street
San Antonio, Texas 78210
(866)676-7472
(210)533-8886

Find us on the World Wide Web at www.sahrc.org

©2020 Presa Publishing, L.L.C.

Authors

Roberto P. Treviño, M.D.

Director

Social & Health Research Center

Liset L. Vasquez, Ph.D., R.D., L.D., C.H.E.S.

Assistant Professor

Department of Counseling, Health & Kinesiology

Texas A & M University - San Antonio

Acknowledgements

We acknowledge the Social and Health Research Center staff for their scientific contributions to the Bienestar/NEEMA curriculum's health content.

And we acknowledge the contribution that children, teachers, and parents had in making the Bienestar/NEEMA activities fun and selected the illustrations attractive to children. Special thanks to Claudia T. Garcia for the Spanish translation.

Graphic Design / Illustrations / Marie Ferrante / www.marieferrante.com

Notice of Rights

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the publisher. For more information on getting permission for reprints and excerpts, contact the Social & Health Research Center.

Notice of Liability

The information in this book is distributed on an "As is" basis, without warranty. While every precaution has been taken in the preparation of this book, the author shall not have any liability to any person or entity with respect to any loss or damage caused or alleged to be caused directly or indirectly by the instructions in this book.

Printed and bound in the United States of America.

Printed on recycled paper.

ISBN 978-1-953780-47-8

Table of Contents

Tabla de Contenido / Índice

Issue 1: Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families.....	1
Publicación 1: Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables	
Issue 2: Ready to Learn! Breakfast is the Most Important Meal	5
Publicación 2: ¡Listo para Aprender! El Desayuno es el Alimento Más Importante	
Issue 3: Take Charge of Your Family's Health to be Diabetes Free!	9
Publicación 3: ¡Tome el Control de la Salud de su Familia para Mantenerse Libre de Diabetes!	
Issue 4: Eat Real, Whole Foods Not Fake Food.....	13
Publicación 4: Coma Bien, Alimentos Enteros No Comida Chatarra	
Issue 5: Drink Water, Not Sugar.....	17
Publicación 5: Toma Agua, No Azúcar	
Issue 6: Heart Healthy Families	21
Publicación 6: Familias con Corazón Saludable	
Issue 7: Be a Fit Family–Limit Screen Time	25
Publicación 7: Sea una Familia en Forma -Limite el Tiempo Detrás de la Pantalla	
Issue 8: Family Mealtimes Has Long-Lasting Benefits.....	29
Publicación 8: El Tiempo para Comer con la Familia Tiene Beneficios a Largo Plazo	
Issue 9: Is My Child a Healthy Weight?.....	33
Publicación 9: ¿Tiene Mi Hijo un Peso Saludable?	
Issue 10: Healthy Mouths Matter.....	37
Publicación 10: La Importancia de las Bocas Saludables	

Becoming Familiar with the Bienestar/Neema Health Curriculum

Why Should We Focus on Families and the Home Environment?

Today, nearly one in five kids and teens in the U.S. is overweight or obese.¹ Childhood obesity increases the risk of type 2 diabetes, hypertension, heart disease, stroke and several types of cancer.¹ To address this, the Social and Health Research Center is working to educate and empower children, youth, teachers and families in schools, home and communities on the importance of healthy eating and active living to prevent chronic illness such as type 2 diabetes and heart disease. The role of the family is key to the overall health of their child. Children that have access to fruits, vegetables and whole grains and that are physically active at home and school will grow up to be healthy of body and mind. Thus, the MyFamily/MiFamilia newsletter series offers nutrition and health messages and recommendations that encourage families to adopt a healthier lifestyle in their home environment.

What is the MyFamily/MiFamilia, Health and Nutrition Newsletters Series?

MyFamily/MiFamilia is an educational newsletter series that consists of ten health and nutrition messages that equips busy families with new attitudes, skills and knowledge about healthy eating, moving more and preventing diabetes and heart disease to improve the health of the whole family unit.

MyFamily/MiFamilia, may be used as a stand alone set of messages with key nutrition and health educational concepts and recommendations. It is designed primarily as a student take home educational handout, but can also be used as a teaching supplement for Parent Teacher Associations (PTA), professional development, parent workshops, and school or community health fairs.

Each session helps parents and caregivers understand the importance of adopting good nutrition and healthy living skills and behaviors along with practical advice that can be implemented at home.

MyFamily/MiFamilia, Health and Nutrition Newsletters Includes:

- 10 issue educational newsletters
- Messages and recommendations that are evidence-based
- Activities, assessments and challenges
- Technology links
- Additional resources

Source:

1. Centers for Disease Control and Prevention (2020), Childhood Obesity Facts. Retrieved from www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm

MyFamily/MyFamilia encourages the five actions families can take to improve their health:

1. Make fruits and vegetables the main components of each meal.
2. Be physically active 60 minutes daily.
3. Eat a wholesome breakfast.
4. Choose whole grains.
5. Drink water primarily, 1% or fat-free milk and portion-controlled 100% juice.

Becoming Familiar with the Bienestar/Neema Health Curriculum

¿Por qué debemos Enfocarnos en las Familias y en el Ambiente del Hogar?

Hoy en día casi uno de cada cinco niños y adolescentes en los Estados Unidos tiene sobrepeso o está obeso.¹ La obesidad infantil aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y varios tipos de cáncer.¹ Para enfrentar esto el Centro de Investigación Social y de la Salud está trabajando para educar y capacitar a los niños, jóvenes, maestros y familias en las escuelas, el hogar y las comunidades sobre la importancia de una alimentación saludable y una vida activa para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón. El rol que juega la familia es la clave para la salud general de su hijo. Niños que tienen acceso a frutas, verduras y granos integrales y que están físicamente activos en el hogar y la escuela crecerán siendo sanos de cuerpo y mente. Por lo tanto, la serie de publicaciones de MyFamily/MiFamilia ofrece consejos de nutrición y salud y recomendaciones que motivan a las familias a adoptar un estilo de vida más saludable en su entorno familiar.

¿Qué son las Series de Publicaciones de Salud y Nutrición de MiFamilia?

MyFamily/MiFamilia es una serie de publicaciones educativas que consiste de diez mensajes de salud y nutrición que equipa a las familias ocupadas con nuevas actitudes, habilidades y conocimientos acerca de la alimentación saludable, mantenerse activo y prevenir la diabetes y enfermedades del corazón para mejorar la salud de toda la familia.

MyFamily/MiFamilia se puede utilizar como un conjunto independiente de mensajes teniendo como base fundamental conceptos educativos y recomendaciones de nutrición y de salud. Está diseñado principalmente para que el estudiante tome un folleto educativo y lo lleve a casa, pero también se puede utilizar como un suplemento de enseñanza para la Asociaciones de Padres y Maestros (PTA), desarrollo profesional, talleres para padres y ferias de salud de la escuela o comunidad.

Cada sesión ayuda a los padres y para quien tiene a su cargo el cuidado de niños a comprender la importancia de adoptar una buena nutrición y las formas de tener una vida más saludable y los comportamientos junto con consejos prácticos que pueden ser implementados en casa.

Las Publicaciones de Salud y Nutrición de My Family/Mi Familia Incluyen:

- 10 publicaciones educativas
- Los mensajes y recomendaciones que están basados en evidencia
- Actividades, evaluaciones y retos
- Enlaces de tecnología
- Recursos adicionales

Source:

1. Centers for Disease Control and Prevention (2020), Childhood Obesity Facts. Retrieved from www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm

**MyFamily/MiFamilia
motiva las cinco acciones
que las familias pueden
realizar para mejorar
su salud:**

1. Que las frutas y verduras sean los principales componentes de cada comida.
2. Sea activo físicamente, 60 minutos diariamente.
3. Coma un desayuno saludable.
4. Elija granos integrales.
5. Tome agua principalmente, leche sin grasa o 1% y una porción controlada de 100% jugo

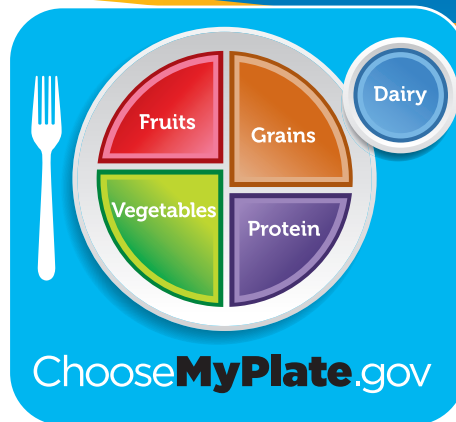
Issue 1:

Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families

Healthy Families

Families play a central role in preventing childhood obesity and raising healthy and smart kids. Good nutrition and physical activity are the key to lower our risk of chronic disease like type 2 diabetes and heart disease.

Source: MyPlate from www.choosemyplate.gov



Family Nutrition

MyPlate encourages families to adopt good nutrition habits. Families should consume a variety of foods from all five food groups, so that important nutrients needed for children's growth and development are met. These foods and nutrients are also important to prevent many health issues.

MyPlate: Food Groups ⇒ Important Nutrients ⇒ Promote Health!

Vegetables that are deep colored like red, orange and dark-green are good sources of potassium, dietary fiber, folate, vitamin A and vitamin C. Most are naturally low in fat and calories.

Vegetables should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease and type 2 diabetes.

Fruits from various colors are good sources of potassium, dietary fiber, vitamin C and folate. They are naturally low in fat, sodium and calories.

Fruits should be consumed daily to lower the risk of obesity, heart disease and type 2 diabetes.

Grains such as whole grains are good sources of dietary fiber, B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin and folate) and minerals such as iron, magnesium and selenium.

Dietary fiber helps with weight management and lowers the risk of many health issues such as heart disease and type 2 diabetes.

Dairy such as fat free or low-fat milk, yogurt and cheese are good sources of calcium, potassium, vitamin D and protein.

These foods help improve bone health and may reduce the risk of osteoporosis, cardiovascular disease, type 2 diabetes and high blood pressure.

Protein foods such as fish, lean beef, chicken, beans, nuts and seeds have many nutrients such as B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin & B6), vitamin E, iron, zinc and magnesium.

Proteins serve as building blocks for bones, cartilage, muscles, skin and blood.

Note: Water is important to keep the body healthy and clean. 6 to 8 glasses of water a day are recommended.

Note: Oils and sweets are not a food group and should be consumed in moderation. Foods that contain the healthy fats (fats that are liquid at room temperature) are nuts, avocados and olives. Sweets and saturated fats (fats that are solid in room temperature) such as candy, cookies, cake, dressing and gravy should not be consumed regularly.

Family Physical Activity:

How much time does our family need?

Parents need 30 minutes of moderate to vigorous physical activity each day (or at least 150 minutes/week) and at least 2 days of muscle strengthening activities.

Children and teens need to be active at least 60 minutes every day. Find activities that the whole family can enjoy.



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens

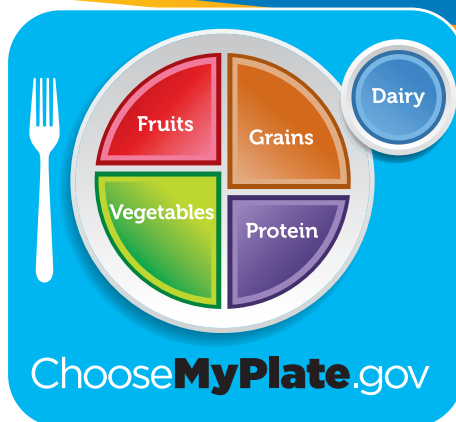
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 1:

Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables

Familias Saludables

Las familias juegan un papel importante en la prevención de la obesidad infantil y criar hijos sanos e inteligentes. Una buena nutrición y actividad física son la clave para reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.



Fuente: MyPlate www.choosemyplate.gov/

Nutrición Familiar

MiPlato anima a las familias a adoptar buenos hábitos. Las familias deben consumir una variedad de los cinco grupos de alimentos para que puedan adquirir los nutrientes importantes, tan necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños. Estos alimentos y nutrientes también son importantes para prevenir muchos problemas de salud.

MiPlato: Grupos de Alimentos → Nutrientes Importantes → Promueve la Salud!

Vegetales que tienen colores fuertes como el rojo, naranja y verde oscuro son buena fuente de potasio, fibra dietética, ácido fólico, vitamina A y vitamina C. La mayoría son naturalmente bajos en grasas y calorías. Los vegetales deberían consumirse diariamente para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Frutas de diferentes colores son una buena fuente de potasio, fibra dietética, vitamina C y ácido fólico. Son naturalmente bajos en grasa, sodio y calorías. Las frutas deberían consumirse diariamente para reducir el riesgo de obesidad, problemas del corazón y diabetes tipo 2.

Granos como granos integrales son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico) y minerales como el hierro, magnesio y selenio. La fibra dietética ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de muchos problemas de salud tales como enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Lácteos como la leche sin grasa o baja en grasa, yogur y el queso son buenas fuentes de calcio, potasio, vitamina D y proteína. Estos alimentos ayudan a mejorar la salud ósea y pueden reducir el riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.

Alimentos de proteínas como el pescado, carne sin grasa, pollo, frijoles, nueces y semillas tienen muchos nutrientes como vitaminas del complejo B (niacina, tiamina, riboflavina & B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio. Las proteínas sirven como bloques de construcción para los huesos, cartílagos, músculos, la piel y la sangre.

Nota: El agua es importante para mantener el cuerpo saludable y limpio. Se recomiendan 6 a 8 vasos al día.

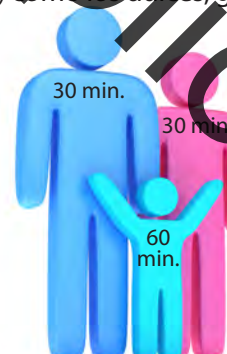
Nota: Los aceites y azúcares no son un grupo de alimentos y deberían consumirse con moderación. Los alimentos que contienen las grasas saludables (grasas que son líquidas a temperatura ambiente) son las nueces, aguacates y las aceitunas. Dulces y grasas saturadas (grasas que son sólidas a temperatura ambiente) como los dulces, galletas, pasteles, aderezos y salsas no deberían ser consumidas regularmente.

Actividad Física en Familia:

¿Cuánto tiempo necesita nuestra familia?

Los padres necesitan 30 minutos de actividad física de nivel moderada a vigorosa cada día (o al menos 150 minutos/semana) y al menos 2 días de actividades de fortalecimiento muscular.

Los niños y adolescentes necesitan estar activos al menos 60 minutos todos los días. Encuentre actividades que toda la familia pueda disfrutar.



MyFamily/MiFamilia

Temas/Publicaciones de Salud y Nutrición para Padres de Niños y Adolescentes de Edad Escolar
Bienestar/NEEMA Health Program



Issue 1: (cont'd)

Good Nutrition + Physical Activity = Healthy Families

Physical Activity: 5 Steps to Get Started

- STEP 1:** Identify a leader (it can be mom, dad, brother, sister, grandma, or uncle, etc).
- STEP 2:** Host a family meeting and gain a consensus on the activities to accomplish this month.
- STEP 3:** Write days and times your family will accomplish the activities – post calendar in a common place like the refrigerator or bathroom wall.
- STEP 4:** Provide support and encouragement throughout the month.
- STEP 5:** Celebrate and acknowledge the milestones at the end of each week.

Month:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

Pick 4 Nutrition and Health Activities This Month!

- ✓ Eat smaller-size portions
- ✓ Take the dog walking for 30 minutes
- ✓ Drink water instead of soda
- ✓ Go biking for 30 minutes
- ✓ Drink fat-free or low-fat milk
- ✓ Fill half of your plate with fruits & veggies
- ✓ Play basketball
- ✓ Try 100% whole grain bread



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 1: (cont'd)

Una Buena Nutrición + Actividad Física = Familias Saludables

**¡Escoja
4 Actividades de
Nutrición y Salud
Este Mes!**

Actividad Física: 5 Pasos para Comenzar

PASO 1: Identifica un líder (puede ser mamá, papá, hermano, hermana, abuela, tío, etc.)

PASO 2: Organice una reunión familiar y obtenga un consenso de las actividades que se llevarán a cabo ese mes

PASO 3: Escriba los días y horas en las que su familia realizará las actividades y coloque el calendario en un lugar común como en el refrigerador o en la pared del cuarto de baño

PASO 4: Proveer apoyo y motivación a lo largo del mes

PASO 5: Celebre y reconozca los logros al final de cada semana

Mes:

- ✓ Coma porciones de tamaño más pequeño
- ✓ Saque al perro a caminar durante 30 minutos
- ✓ Tome agua en lugar de soda
- ✓ Haga bicicleta durante 30 minutos
- ✓ Tome leche sin grasa o baja en grasa
- ✓ Llene la mitad de su plato con frutas y verduras
- ✓ Juegue baloncesto
- ✓ Trate 100% pan integral

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

MyFamily/MiFamilia

Temas/Publicaciones de Salud y Nutrición para Padres de Niños y Adolescentes de Edad Escolar

Bienestar/NEEMA Health Program



Issue 2: Ready to Learn!

Why Breakfast is the Most Important Meal

Did You Know That Eating Breakfast Can Benefit The Whole Family?

Breakfast supports brain function, improves our attention span and supports our concentration and memory.

Children and teens that eat breakfast do better in school and are ready to learn!

Eating breakfast has shown:

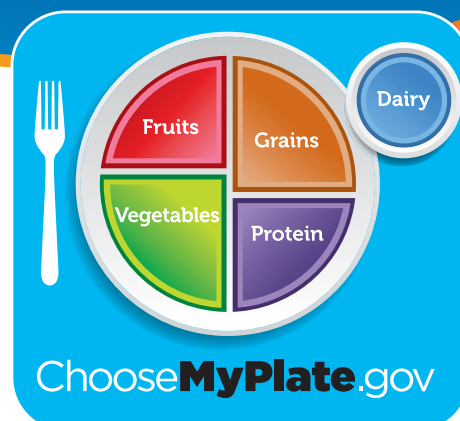
- *Improvements in math, reading and test scores*
- *Better concentration*
- *Fewer absences*

- *Better in-school behavior*
- *Healthier weight status*^{1,2}

Skipping breakfast can cause children and teens to have slower memory recall, make more errors, and be absent and tardy more often.²

Children and teens who go to school hungry can also experience stomachaches, headaches, anxiety, and be less physically active.²

Breakfast is the most important meal of the day for the whole family.



Sources:

1. Kids Eat Right (2020). www.eatright.org/kids
2. No Kid Hungry (2020). Benefits of School Breakfast. www.bestpractices.nokidhungry.org



**Don't Skip Breakfast.
Your Body and Mind will be Better
Fueled and Ready to Learn!**



4 Tips to Get Started

1. Be a positive role model. Eating breakfast with your child will teach them the importance of fueling their body for a healthy start.

2. Make time: Wake up earlier to have plenty of time to eat breakfast at home or school. If your child will eat breakfast at school, review the school menu with your child and select the healthier breakfast options. Research suggest that children who eat breakfast at school are more likely to consume the essential vitamins and minerals needed for growth and development.²

3. Aim for 3 to 4 food groups from MyPlate: A well balanced breakfast should include whole grains to

provide a longer lasting source of energy, along with a lean protein to help stay strong and more focused, a fresh fruit and/or vegetable for fiber and fat-free or low-fat milk (1%) or yogurt for calcium and other important nutrients.

4. Stock up: Make a grocery breakfast list. Grains: 100% whole grain cereals, breads, pancakes, oatmeal; Protein: eggs, nuts, beans, natural peanut butter or turkey/ham (low-sodium); Dairy: fat-free or low-fat milk (1%) or yogurt; fresh Fruits: strawberries, blueberries, pineapples, grapes and tomatoes; and fresh Vegetables: mushrooms, bell peppers and spinach.



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 2: ¡Listo para Aprender!

¿Por qué el Desayuno es la comida más importante?

¿Sabías Que el Desayuno Puede Beneficiar a Toda La Familia?

El desayuno beneficia la función cerebral, mejora nuestra capacidad de atención y apoya nuestra concentración y la memoria.

¡Niños y adolescentes que desayunan les va mejor en la escuela y están listos para aprender!

Desayunar ha demostrado que:

- *Mejoría en matemáticas, lectura y en los resultados de los exámenes*
- *Mejora la concentración*
- *El estudiante tiene menos ausencias en la escuela*
- *Mejora el comportamiento en la escuela*

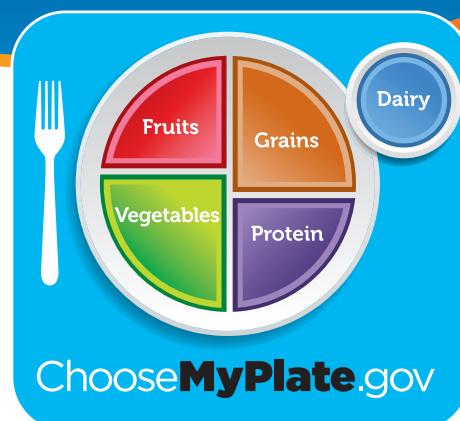
• *Tiene un peso saludable* ^{1,2}

Brincar el desayuno puede hacer que los niños y adolescentes tengan una memoria más lenta para recordar, cometan más errores y que falten y lleguen tarde con más frecuencia a la escuela.²

Los niños y adolescentes que van a la escuela con hambre pueden también experimentar dolor de estómago, dolor de cabeza, ansiedad y ser menos activos físicamente.²

El desayuno es la comida más importante del día para la familia completa.

**No te Brinques el Desayuno.
¡Su Cuerpo y Mente Estarán Mejor
Alimentados y Listos Para Aprender!**



Sources:

1. Kids Eat Right (2020). www.eatright.org/kids
2. No Kid Hungry (2020). Benefits of School Breakfast. www.bestpractices.nokidhungry.org



4 Consejos Para Empezar:

1. Sea un modelo positivo a seguir. Al desayunar con sus hijos le enseñará la importancia de alimentar su cuerpo para un comienzo saludable.

2. Haga tiempo: Levántese más temprano para tener suficiente tiempo para desayunar en casa o en la escuela. Si su hijo desayunará en la escuela revise el menú escolar con él y seleccione de las opciones el desayuno más saludable. Estudios revelan que los niños que desayunan en la escuela son más propensos a consumir las vitaminas esenciales y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo.²

3. Propóngase de 3 a 4 grupos de alimentos de MiPlato: Un desayuno bien balanceado debería incluir

granos integrales para proveer una fuente de energía más duradera, junto con una proteína magra para ayudarlo a mantenerse más fuerte y enfocado, una fruta fresca y/o vegetal para obtener fibra y leche sin grasa o baja en grasa (1%) o yogur para obtener calcio y otros importantes nutrientes.

4. Abastecer: Haga una lista de alimentos para el desayuno. Granos: cereales 100% de granos integrales, panes, panqueques, avena; Proteína: huevos, nueces, frijoles, crema de cacahuete natural o jamón de pavo (bajo en sodio); Lácteos: leche sin grasa o baja en grasa (1%) o yogur; Frutas frescas: como fresas, arándanos, piñas, uvas y tomates; y vegetales frescos: champiñones, pimientos y espinacas.



Issue 2: Ready to Learn!

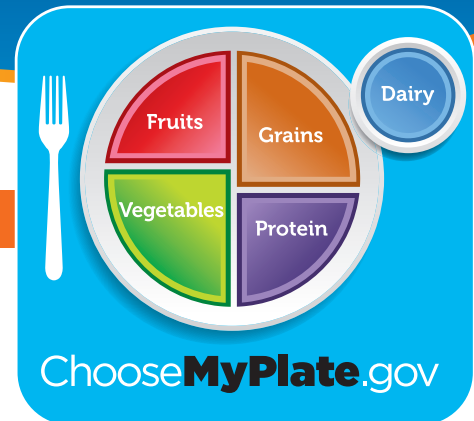
Why Breakfast is the Most Important Meal

MyFamily Breakfast Grocery Checklist

Stock up on healthy foods! Aim for 3 to 4 food groups.

Grains: make at least half of your grains whole grains

- | | |
|---|--|
| ☐ 100% whole-grain bread | ☐ whole -grain cereal |
| ☐ oatmeal | ☐ whole-wheat tortillas |
| ☐ quinoa | ☐ other: _____ |
| ☐ rolled oats | |



Source: MyPlate from www.choosemyplate.gov

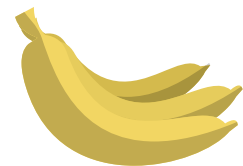
Protein: choose lean or low-fat meats

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ lean/extra lean turkey ham/turkey bacon (low-sodium) | ☐ eggs |
| ☐ natural peanut butter | ☐ nuts |
| ☐ beans | ☐ other: _____ |



Fruit: make half your plate fruits and vegetables

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ strawberries | ☐ pineapple |
| ☐ blueberries | ☐ banana |
| ☐ melon | ☐ 100% fruit juice (portion controlled) |
| ☐ grapes | ☐ other: _____ |
| ☐ tomatoes | |



Vegetables: make half your plate fruits and vegetables

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ mushroom | ☐ spinach |
| ☐ onions | ☐ kale |
| ☐ bell peppers | ☐ other: _____ |



Dairy: choose low-fat or fat free milk and dairy foods

- | | |
|--|---|
| ☐ low-fat (1%) or fat free milk | ☐ low-fat cheese |
| ☐ low-fat yogurt | ☐ other: _____ |



MyFamily/MiFamilia

Health and Nutrition Newsletters for Parents of School-Age Children and Teens
Bienestar/NEEMA Health Program

Publicación 2: ¡Listo para Aprender!

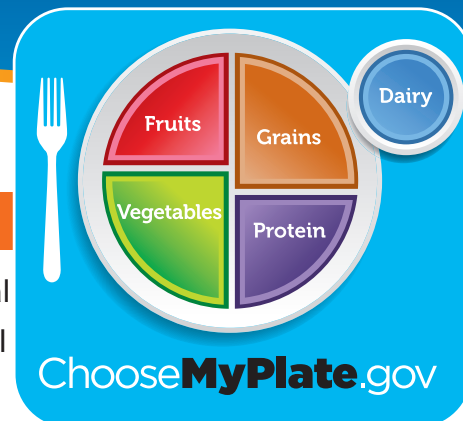
¿Por qué el Desayuno es la comida más importante?

Mi Familia Para El Desayuno

¡Abastécese de alimentos saludables! Trate de 3 a 4 grupos de alimentos.

Granos: que al menos la mitad de sus granos sean granos enteros

- | | |
|--|---|
| ☐ pan 100% de granos integrales | ☐ cereales de grano integral |
| ☐ avena | ☐ tortillas de harina integral |
| ☐ quinoa | ☐ otro: _____ |
| ☐ copos de avena | |



Source: MyPlate from www.choosemyplate.gov

Proteína: elija carnes sin grasa (magras) o bajas en grasa

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ jamón de pavo sin grasa/extra magra /tocino de pavo (bajo en sodio) | ☐ huevos |
| ☐ crema de cacahuete natural | ☐ nueces |
| ☐ frijoles | ☐ otro: _____ |



Frutas: que la mitad de su plato sean frutas y verduras

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ fresas | ☐ piña |
| ☐ arándanos | ☐ plátano |
| ☐ melón | ☐ 100% jugo de fruta (porción controlada) |
| ☐ uvas | ☐ otro: _____ |
| ☐ tomates | |



Vegetales: que la mitad de su plato sean frutas y vegetales

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ champiñones | ☐ espinaca |
| ☐ cebollas | ☐ col rizada |
| ☐ pimientos | ☐ otro: _____ |



Lácteos: elija la leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

- | | |
|---|--|
| ☐ leche baja en grasa (1%) o sin grasa | ☐ queso bajo en grasa |
| ☐ yogur bajo en grasa | ☐ otro: _____ |

