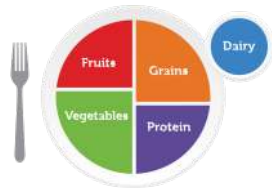


Start simple
with MyPlate



Vary Your Vegetables

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what vegetables to eat, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



Start your day with vegetables

Add leftover cooked vegetables to your omelet or breakfast wrap. Or, add spinach to a morning smoothie and enjoy a burst of flavor and nutrition!



Add variety to salads

Make your salad pop with color and flavor by including corn kernels, radish slices, or diced red onions. Include seasonal vegetables for variety throughout the year.



Try a stir-fry

Stir-fry vegetables like carrots, shredded cabbage, greens, and low-sodium jarred mushrooms for a quick meal. Add some tofu as a protein source.



Spruce up your sandwich

Add spinach or some thinly sliced sweet onions to your favorite sandwich or wrap for extra flavor and a little crunch.



Go for a dip or a dunk

Enjoy baked potato wedges, cucumber slices, or cauliflower pieces with a homemade Italian dressing or dunked into a low-fat dip or hummus.

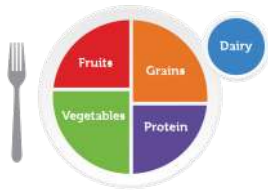


Take vegetables on the go

Carry along some crunchy carrot, celery, or jicama sticks. A small container of cherry tomatoes or sugar snap peas also makes an easy snack.



Start simple with MyPlate



Focus on Whole Fruits

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what fruits to eat, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



Include fruit at breakfast

Top cereal with your favorite seasonal or frozen fruit, add bananas or chopped apples to pancakes, or mix raisins into hot oatmeal.



Take fruit on the go

Fruits like oranges, bananas, and apples are great portable snacks. You can also bring along a can of mandarin oranges or pineapple chunks packed in water.



Make your own trail mix

Combine one or two favorite breakfast cereals with dried cranberries and raisins. Bring for a snack in a small sealable bag or container.



Enjoy fruit as a snack

Make fruit kabobs using melon chunks, bananas, and grapes. Top with a light yogurt sauce for a fruity snack or side dish.



Add fruit at dinner

Chop up a combination of tropical or seasonal fruits to make a fruit salsa to top fish or chicken, or add fruit like grapefruit sections, apple wedges, or grapes to a tossed salad.

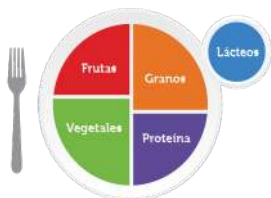


Keep fruit on hand

Cut up fruit and place in a bowl in the refrigerator. Put the bowl at the front of the shelf so that it's the first thing you see when you open the door.



Comience de una
forma sencilla
con **MIPlato**



Varíe Sus Vegetales

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué vegetales comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Empiece el día con vegetales

Agregue las sobras de vegetales cocidos en su tortilla o wrap para el desayuno. ¡O agregue espinacas a un batido por la mañana y disfrute de una explosión de sabor y nutrición!



Agregue variedad a las ensaladas

Haga que su ensalada resalte con color y sabor agregando granos de maíz, rodajas de rábanos o trocitos de cebollas moradas. Incluya vegetales de temporada para variar a lo largo del año.



Pruebe un salteado

Saltee vegetales como zanahorias, repollo rallado, verduras de hoja y hongos de frasco con bajo contenido de sodio para preparar una comida rápida. Agregue un poco de tofu como fuente de proteínas.



Mejore su sándwich

Agregue espinacas o algunas cebollas dulces en rodajas finas a su sándwich o wrap favorito para darle más sabor y un crujido picante.



Haga preparaciones con una salsa o un bañok

Disfrute de rodajas de papas al horno, rodajas de pepinos o trozos de coliflor con un aderezo italiano casero o bañados en una salsa baja en grasas o en hummus.

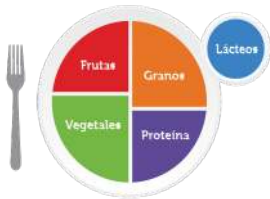


Lleve los vegetales con usted

Lleve con usted algunos palitos de zanahoria, apio o jícama crujientes. Un recipiente pequeño de tomates cherry o de guisantes dulces también es un merienda fácil.



Comience de una
forma sencilla
con MiPlato



Enfóquese en las Frutas Enteras

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué frutas comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Incluya frutas en el desayuno

Cubra el cereal con su fruta favorita de temporada o congelada, agregue bananas o manzanas cortadas a los panqueques o mezcle pasas de uva con avena caliente.

Lleve las frutas con usted



Las frutas como las naranjas, las bananas y las manzanas son excelentes meriendas que se pueden llevar a todos lados. También puede llevar una lata de mandarinas o trozos de piña empacados en agua.



Haga su propio surtido de frutos secos

Combine uno o dos tipos de cereales de desayuno favoritos con arándanos secos y pasas de uva. Llévelo como merienda en una bolsa o recipiente hermético pequeño.



Disfrute de las frutas como merienda

Haga brochetas de frutas con trozos de melón, bananas y uvas. Añada una salsa de yogur liviana para obtener un merienda frutal o una guarnición.



Agregue frutas a la cena

Corte una combinación de frutas tropicales o de temporada para preparar una salsa de frutas para cubrir el pescado o el pollo, o agregue frutas, como trozos de pomelo, rodajas de manzana o uvas, a una ensalada mixta.



Tenga las frutas a mano

Corte la fruta y póngala en un tazón en el refrigerador. Deje el tazón en la parte delantera del estante para que sea lo primero que vea cuando abra la puertar.

