Make half of your plate Fruits and Vegetables.

The rest of your plate should have foods from Grains, Protein Foods, and Dairy.

Meal Planning Tips

Most of your fats should come from vegetable oils such as canola, corn, olive, soybean, and sunflower oil. Choose lowfat or light mayonnaise and salad dressing.

Limit solid fats such as butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

Check the Nutrition Facts label to limit saturated fat, trans fat, and sodium.

Choose food and beverages low in added sugars. Added sugars contain calories with few, if any nutrients. Drink water instead of sugary drinks.

Fruits

Make most of your choices whole or cut-up fruit rather than juice.

Vegetables

Eat a variety each day.

Grains

Make at least half of your grains whole grains.

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Pasta
- 100% Whole Wheat Tortillas
- Corn Tortillas
- Brown Rice
- Oatmeal
- Cereal

Dairy

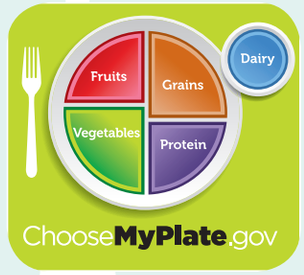
- Milk
- Cheese
- Yogurt

For adults and children 2 years and older, drink 1% lowfat or fat free milk.

Protein Foods

Go lean with protein.

- Meat
- Poultry
- Fish
- Beans
- Peanut Butter
- Eggs
- Nuts



Prevent Choking

Do not give children under 4 years of age the following foods: popcorn, nuts, seeds, dried fruits, large chunks of meat or cheese, hard pieces of vegetables or fruits, hard candies, marshmallows, chips, whole grapes, and fish or meat with bones. Do not give children under 2 years of age peanut butter. Peanut butter should only be given to children 2 years of age and older when spread thinly on crackers or toast.

Florida Department of Health, WIC Program **1.800.342.3556** **www.FloridaWIC.org** **www.HealthiestWeightFL.com** **This institution is an equal opportunity provider.**

La mitad de su plato debe contener Frutas y Vegetales.

El resto de su plato debe contener Granos, Alimentos con Proteína y Productos Lácteos.

Consejos para Planear las Comidas

La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como canola, maíz, oliva, soya y girasol. Escoja mayonesa o aderezo para ensalada bajo en grasa.

Límite grasas sólidas tales como mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contengan estos ingredientes.

Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas, las grasas trans y el sodio al mínimo.

Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares. Azúcares añadidos contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Frutas

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos.

Vegetales

Trate de consumir una variedad cada día.

Granos

Consuma por lo menos la mitad en granos integrales.

- **Pan de Trigo 100% Integral**
- **Pasta de Trigo 100% Integral**
- **Tortillas de Trigo 100% Integral**
- **Tortillas de Maíz**
- **Arroz Integral**
- **Harina de Avena**
- **Cereal**

Productos Lácteos

- **Leche**
- **Queso**
- **Yogur**

Para adultos y niños de 2 años o más, se recomienda leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.

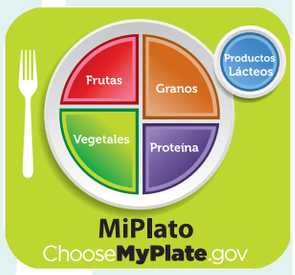
Alimentos con Proteína

Escoja proteinas bajas en grasas.

- **Carne**
- **Aves**
- **Pescado**
- **Frijoles**
- **Huevos**
- **Nueces**
- **Mantequilla de Cacahuates (Maní)**

Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, frutas secas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas, bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. No debe ofrecer a niños menores de 2 años mantequilla de cacahuates. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.



Florida Department of Health, WIC Program 1.800.342.3556 www.FloridaWIC.org www.HealthiestWeightFL.com Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Florida HEALTH