

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.



Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.

GOYA



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO