

Balance Your Plate with MyPlate

Use MyPlate as a daily reminder to eat a variety of foods from all five food groups, giving your body the nutrients it needs.

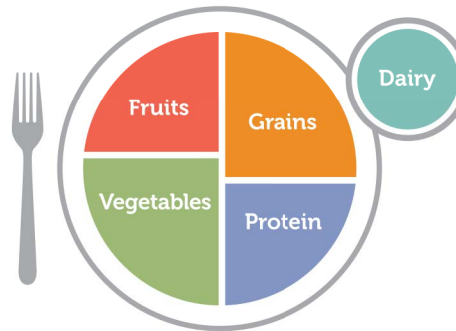
Visit capitalareafoodbank.org to learn more.

FRUITS

- Packed with essential nutrients and fiber
- Choose whole fruits when possible
- Can be fresh, frozen, dried or canned (ideally packed in water)



MyPlate.gov



REMEMBER: Make half your plate fruits and vegetables!

GRAINS

- Rich in fiber and nutrients
- Make at least half your grains whole grains, and look for “whole or ”whole grains” on the ingredient list



VEGETABLES

- Nutrient-rich, high in fiber, low in calories and fat
- Enjoy fresh, frozen, dried or canned (choose no or low salt varieties)
- Reduce sodium by substituting salt with herbs, spices or salt-free seasonings



DAIRY/NON-DAIRY ALTERNATIVES

- Provides the calcium and vitamin D your bones need
- Choose fat-free or low-fat
- Look for non-dairy products fortified with calcium and vitamin D



PROTEIN

- Essential for cell growth & repair
- Choose more seafood, lean cuts of meat and poultry, eggs, beans, peas, lentils, nuts, seeds and soy
- Limit processed meats with added fat and sodium



NEED HELP BALANCING YOUR PLATE?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202) 735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Sources: University of Kentucky, Stanford Medicine, MyPlate, Heart Foundation

Equilibra tu plato con MiPlato

Utilice MiPlato como recordatorio diario para comer una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios, brindándole a su cuerpo los nutrientes que necesita.

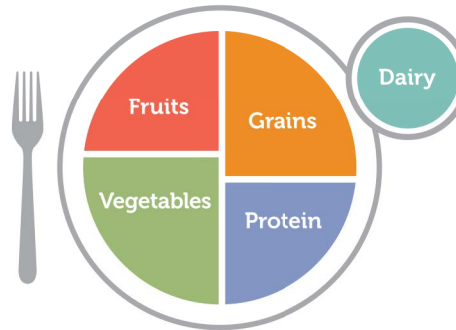
Visite capitalareafoodbank.org para obtener más información.

FRUTAS

- Repleto de nutrientes esenciales y fibra
- Elija frutas enteras cuando sea posible
- Puede ser fresco, congelado, seco o enlatado (idealmente envasado en agua)



MyPlate.gov



RECUERDA: Que la mitad de tu plato sean frutas y verduras!

GRANOS

- Rico en fibra y nutrientes
- Asegúrese de que al menos la mitad de sus cereales sean integrales y busque "integral" o "granos integrales" en la lista de ingredientes



VERDURAS

- Rico en nutrientes, alto en fibra, bajo en calorías y grasas.
- Disfrútelos frescos, congelados, secos o enlatados (elija variedades sin sal o con bajo contenido de sal)
- Reduzca el sodio sustituyendo la sal por hierbas, especias o condimentos sin sal



ALTERNATIVAS LÁCTEOS/NO LÁCTEOS

- Proporciona el calcio y la vitamina D que tus huesos necesitan.
- Elija sin grasa o bajo en grasa
- Busque productos no lácteos fortificados con calcio y vitamina D



PROTEÍNA

- Esencial para el crecimiento y la reparación celular.
- Elija más mariscos, cortes magros de carne y aves, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas y soja
- Limite las carnes procesadas con grasa y sodio añadidos



¿NECESITAS AYUDA PARA EQUILIBRAR TU PLATO?

Llame o envíe un correo electrónico a nuestra línea "Pregunte al nutricionista" al (202) 735-3053 o education@capitalareafoodbank.org

Sources: University of Kentucky, Stanford Medicine, MyPlate, Heart Foundation