



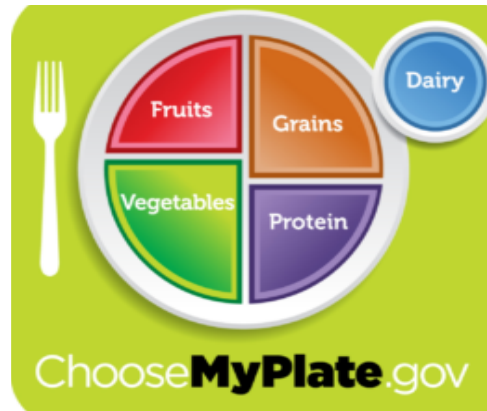
# "I EAT RIGHT"

## What Does a Healthy Meal Look Like?



### What makes up a healthy breakfast, a healthy lunch or a healthy dinner?

A Healthy Meal includes 5 food groups. The United States Department of Agriculture has published MyPlate to demonstrate what a healthy meal is made up of:



To eat healthy you want to eat these servings each day:

- 2-4 servings of fruits
- 3-5 servings of vegetables a day
- 3 servings of dairy
- 4-6 serving of grains
- 2-3 servings of lean proteins

### QUESTIONS TO ASK YOUR CHILD :

- Q: What kinds of foods should be included in a healthy meal?
- A: Vegetables and fruits, whole grains, proteins such as nuts, beans, chicken, fish or meat, don't forget the dairy, such as milk, cheese or yogurt
- Q: How much of the plate should be fruits and vegetables?
- A: Half of the plate
- Q: What foods should be on the other half of the plate?
- A: Whole grains and healthy protein
- Q: What are some examples of healthy grains that you like?

### What makes up a healthy meal?

Take a look at the picture of MyPlate - it is a picture of what a healthy plate is made up of.

This includes:

- half the plate of fruits and vegetables,
- about a quarter plate of whole grains,
- about a quarter plate of healthy lean proteins, and
- a serving of dairy, such as milk, cheese or yogurt.

### HEALTHY HABIT OF THE DAY:

Half of my plate, at every meal, is fruits and vegetables.



# "COMO BIEN"

## ¿Cómo se ve una comida saludable?

### ¿Qué constituye una comida saludable?

Eche un vistazo a la imagen de MyPlate: es una imagen de lo que se compone un plato saludable.

Esto incluye:

- la mitad del plato de frutas y verduras,
- alrededor de un cuarto de plato de cereales integrales,
- alrededor de un cuarto de plato de proteínas magras saludables, y
- una porción de lácteos, como leche, queso o yogur.

### HÁBITO SALUDABLE DEL DÍA:

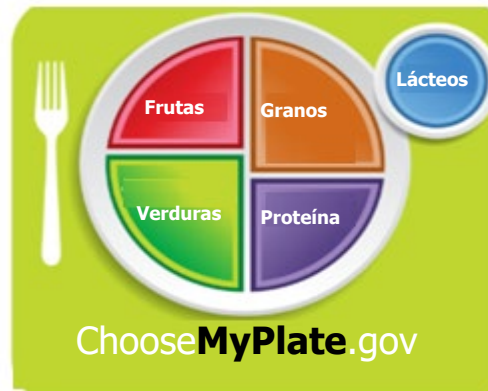
La mitad de mi plato, en cada comida, son frutas y verduras.



Healthy LifeStars

### ¿De qué se compone un desayuno saludable, un almuerzo saludable o una cena saludable?

Una comida saludable incluye 5 grupos de alimentos. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha publicado MyPlate para demostrar de qué se compone una comida saludable:

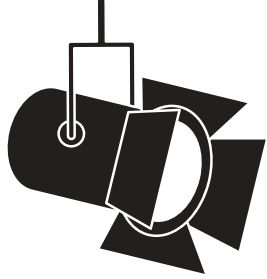


Para comer sano, debe comer estas porciones todos los días:

- 2-4 porciones de frutas
- 3-5 porciones de verduras al día
- 3 porciones de lácteos
- 4-6 porciones de granos
- 2-3 porciones de proteínas magras

### PREGUNTAS PARA HACERLE A SU HIJO:

- P: ¿Qué tipo de alimentos deben incluirse en una comida saludable?
- R: Verduras y frutas, cereales integrales, proteínas como frutos secos, frijoles, pollo, pescado o carne, no olvides los lácteos, como leche, queso o yogur.
- P: ¿Qué cantidad de frutas y vegetales debe tener un plato?
- R: La mitad del plato.
- P: ¿Qué alimentos deben estar en la otra mitad del plato?
- R: Granos integrales y proteínas saludables
- P: ¿Cuáles son algunos ejemplos de granos saludables que te gustan?



# SPOTLIGHT ON: Reach Your Nutrition Goals

www.choosemyplate.gov is a great resource for you to find information for what you and your child should be eating. It also has recipe ideas and other tips for making healthy choices.



### Start with small changes

Instead of a diet overhaul, make small changes to what you eat and drink that will work for you now and in the future.



### Take one day at a time

Sometimes things don't go as planned, even with the best of intentions. If you miss one day or one milestone for your goal, don't give up!



### Be active your way

Pick activities you enjoy! If you focus on having fun or learning a new skill that interests you, you will be more likely to stick with it.

Based on the Dietary Guidelines for Americans  
Go to [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) for more information.

## RECIPE: ROTI BREAD

These are a staple flatbread in many parts of India. They're quick to make and very tasty when fresh. Enjoy them with peanut butter and jelly, dip them in soups or stews, or fill them with eggs at breakfast.

\$.050 total - \$.03 / serving

#### Ingredients

- 2 cups whole wheat flour
- 1 tsp salt
- 1 cup water

In a small bowl, mix together all the ingredients using one clean hand. It should form a fairly moist dough. Knead until smooth and form into a ball. Cover with a damp towel or paper towel and set aside for 10 minutes to an hour. Divide the dough into 16 small balls.

Sprinkle a countertop with flour and place one piece of dough in the middle. Cover the ball with flour on all sides so that it doesn't stick to the surface, then gently roll it out with a rolling pin (or a bottle if you're in a pinch) until it's thin and flat, about 1/8" thick. As you roll the dough, be sure to un-stick it from your counter and flip it over. To make it round, roll straight in front of you, then turn the dough 90 degrees and roll out again.

Place a non-stick skillet on medium heat. Once the pan is hot, add the roti and cook until the dough lifts away from the pan around the edges and small bubbles form. Flip the bread over and cook the other side. Usually it goes very quickly. You want to see light-brown bubbles all over the dough. Don't let it get too dark, though, as this will make the roti too crunchy to use for rolls. Repeat this process until you're finished with the dough.



## HEALTHY GRAINS

Whole grains provide carbohydrates, protein, fiber, vitamins and minerals, which are good for your health. Refined (not whole) grains provide carbohydrates, but less fiber, protein, vitamins, and minerals. Most folks eat enough grains overall, but usually don't eat enough whole grains.

A grain is a "whole grain" if it contains the three key parts of its original seed and all grains start out as whole grains. Whole grains are usually darker in color— things such as brown rice, whole wheat bread, oats, and barley are all whole-grain. When they are processed into white bread, flour, rice, and other lighter foods, they become refined grains and are less healthy.



Types of healthy grains:

- Brown Rice
- Whole wheat bread
- Barley
- Oats
- Quinoa



Types of less healthy grains:

- White Bread
- White Rice
- Pre-made baked goods





# CENTRE LA ATENCIÓN EN: Alcance sus metas nutricionales

www.choosemyplate.gov es un gran recurso para encontrar información sobre lo que usted y su hijo deberían comer. También tiene ideas de recetas y otros consejos para tomar decisiones saludables.



## Empiece con pequeños cambios

En lugar de un cambio de dieta, haga pequeños cambios en lo que come y bebe que funcionarán para usted ahora y en el futuro.



## Tómese un día a la vez

A veces las cosas no salen según lo planeado, incluso con las mejores intenciones. Si pierde un día o un hito para su objetivo, no se rinda!



## Manténgase activo a su manera

¡Elija actividades que disfrute! Si se concentra en divertirse o aprender una nueva habilidad que le interesa, será más probable que se vuelva un hábito.

Basado en las directrices dietéticas para estadounidenses  
Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

## RECETA: PAN ROTI

Este es un pan plano básico en muchas partes de la India. Es rápido de hacer y muy sabroso cuando está frescos. Disfrútelo con mantequilla de maní y mermelada, sumérjalo en sopas o guisos, o rellénelos con huevos en el desayuno.

**\$.050 total - \$.03/porción**

### Ingredientes

- 2 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- Taza de agua

En un tazón pequeño, mezclar todos los ingredientes con una mano limpia. Formar una masa bastante húmeda. Amasar hasta que quede suave y formar una bola. Cubrir con una toalla húmeda o una toalla de papel y dejar reposar durante 10 minutos a una hora. Dividir la masa en 16 bolitas. Espolvorear una superficie plana con harina y colocar un trozo de masa en el medio. Cubrir la bola con harina por todos lados para que no se pegue a la superficie, luego extender suavemente con un rodillo (o una botella si no tiene rodillo a mano) hasta que esté delgada y plana, aproximadamente 1/8" de grosor. Mientras enrolla la masa, asegúrese de despegarla de la superficie y darle la vuelta. Para redondearla, estire hacia adelante frente a usted, luego gire la masa 90 grados y extienda de nuevo. Coloque una sartén antiadherente a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el Roti y cocine hasta que la masa se levante de la sartén por los bordes y se formen pequeñas burbujas. Dele la vuelta al pan y cocine el otro lado. Suele estar listo muy rápido. Debe ver burbujas de color marrón claro por toda la masa. Sin embargo, no deje que se oscurezca demasiado, ya que esto hará que el Roti quede demasiado crujiente para usarlo en panecillos. Repita este proceso hasta que haya gastado la masa.



## GRANOS SALUDABLES

Los cereales integrales proporcionan carbohidratos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, que son buenos para la salud. Los cereales refinados (no integrales) proporcionan carbohidratos, pero menos fibra, proteínas, vitaminas y minerales. La mayoría de las personas comen suficientes cereales en general, pero por lo general no comen suficientes cereales integrales. Un cereal es un "cereal integral" si contiene las tres partes clave de su semilla original y todos los cereales comienzan como cereales integrales. Los cereales integrales suelen tener un color más oscuro; alimentos como el arroz integral, el pan integral, la avena y la cebada son todos integrales. Cuando se procesan en pan blanco, harina, arroz y otros alimentos más ligeros, se convierten en granos refinados y son menos saludables.

### Tipos de granos saludables:

- Arroz integral
- Pan integral
- Cebada
- Avena
- Quinua



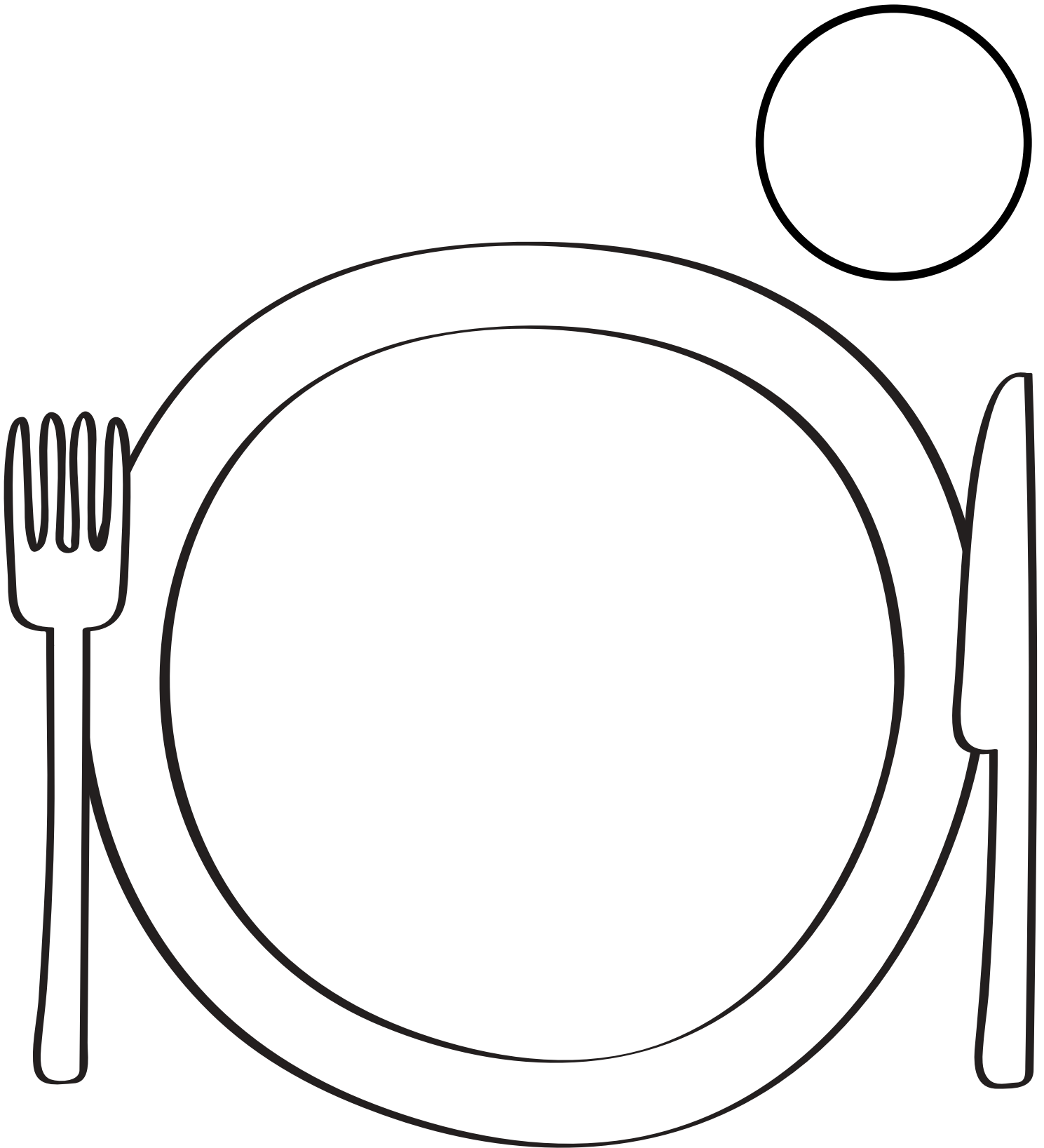
### Tipos de granos menos saludables:

- Arroz Blanco
- Pan Blanco
- Al horno bien cocido



# A Healthy Plate

DRAW WHAT A HEALTHY MEAL LOOKS LIKE



# Un plato saludable

DIBUJA CÓMO SE VE UNA COMIDA SALUDABLE

