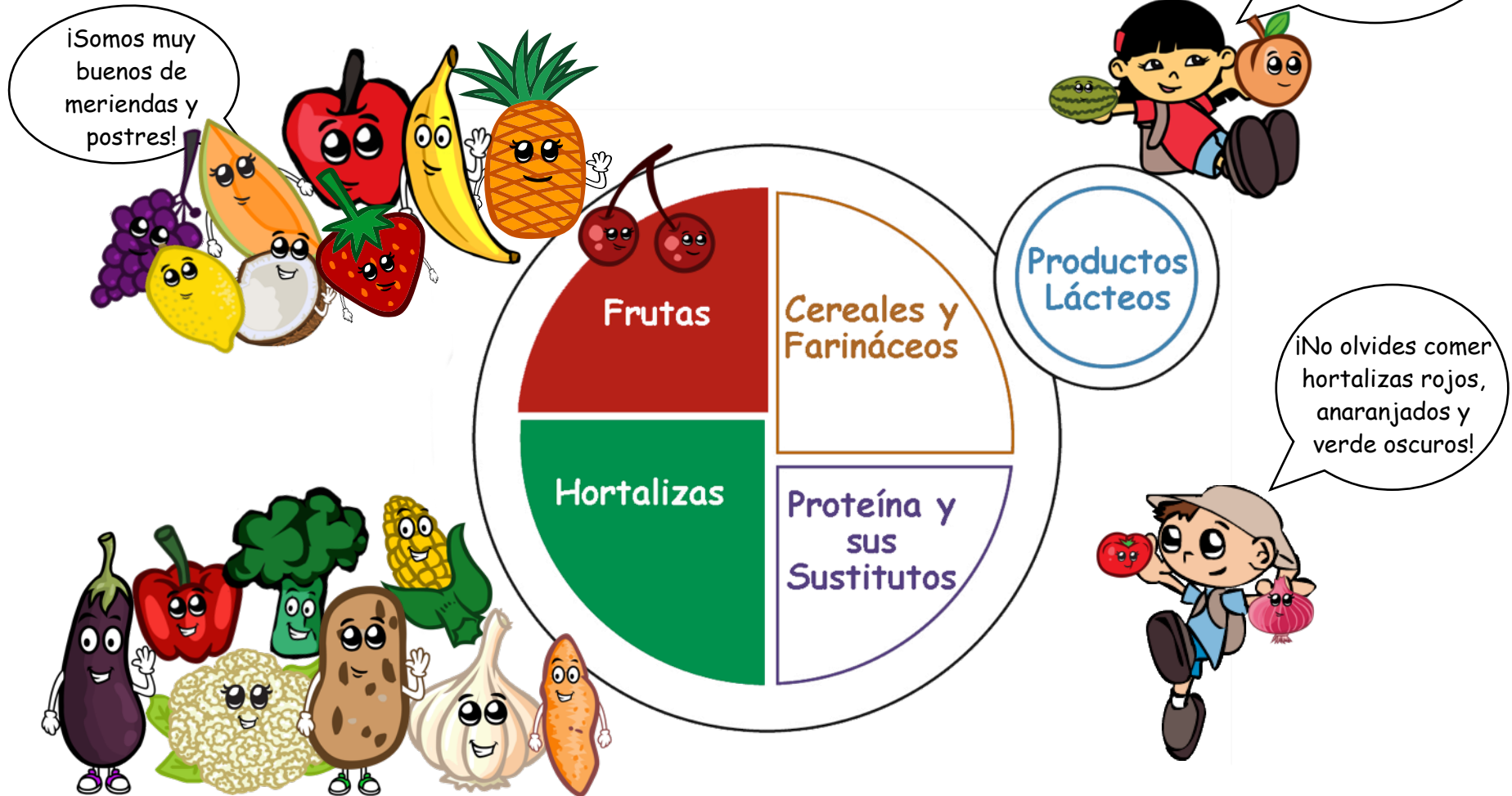


# 5. Haz que la mitad de tu plato contenga frutas y hortalizas

- Agrégales frutas y hortalizas a todas tus comidas. ¡Hay tantos para escoger!



¡Somos muy buenos de meriendas y postres!

¡Asegúrate de llenar la mitad de tu plato con hortalizas!

¡No olvides comer hortalizas rojos, anaranjados y verde oscuros!

Frutas

Hortalizas

Cereales y Farináceos

Proteína y sus Sustitutos

Productos Lácteos