

Children's

# MUSEUM

of Houston

## ¡Hora de cenar! ¡Prepara una comida saludable!

### Qué hacer

#### Lo que necesitas

- Pegamento
- Tijeras
- Anuncios de las tiendas de comestibles
- Hoja de ChooseMyPlate

1

Toma la Hoja de ChooseMyPlate para crear tu cena saludable.

3

Recorta diferentes comidas y ponlas en las secciones designadas de tu plato. *¿Qué colores son tus alimentos?*

2

Busca opciones de comidas saludables en los anuncios de las tiendas de comestibles.

4

Pega los alimentos al plato. *¿Es fácil o difícil encontrar opciones de comida saludable?*

#### Para los padres

Los requerimientos dietéticos diarios son diferentes para cada persona. Para la mayoría de las personas, una comida balanceada incluye porciones apropiadas de frutas, vegetales, granos enteros, leche, carnes/frijoles, al igual que una pequeña cantidad de grasa y aceites. Visita [www.choosemyplate.gov/en-espanol](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol) para llevar un registro de lo que consumes diariamente y aprender más sobre alimentos saludables.

