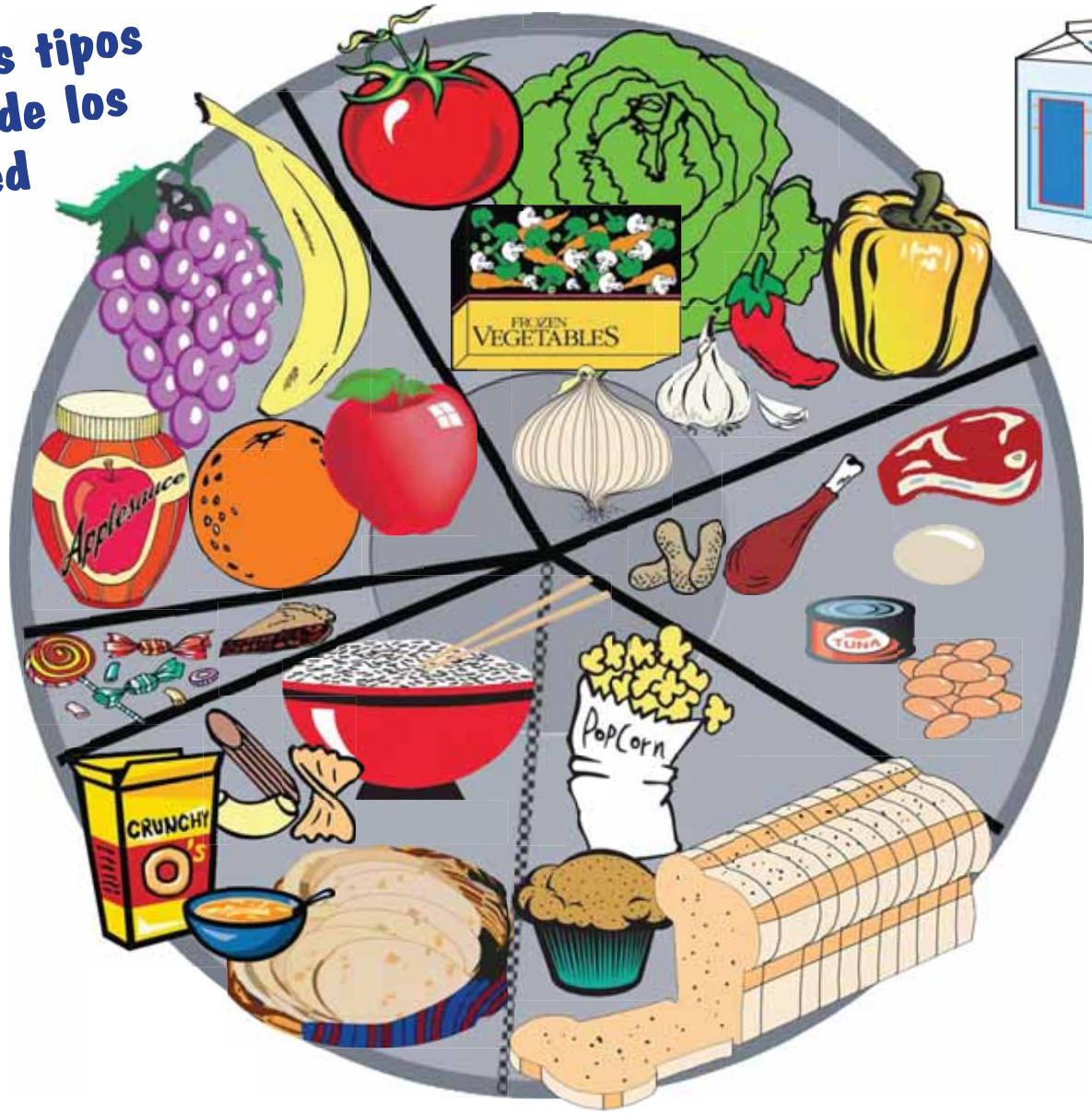
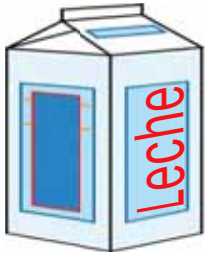
Un Plato Saludable

"El plato ensena los tipos y las proporciones de los alimentos que usted debe comer"



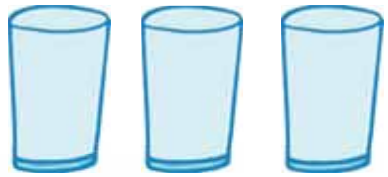


La información en esta hoja informativa es sólo para propósitos educativos. Siga el consejo de su médico.El contenido de esta publicación puede ser reproducido para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, acredite a la Dra. Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, de la Página de Nutrición de K-State—Consejos Prácticos para Comer Bien, Universidad del Estado de Kansas, noviembre del 2005. La Universidad del Estado de Kansas es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleos. Este proyecto fue financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos del USDA por medio de un contrato recibido del Departamento de Servicios Sociales y Rehabilitación de KS. El Programa de Estampillas de Alimentos ofrece asistencia sobre nutrición para las personas de bajos ingresos. Para conocer más al respecto, contacte a su oficina local de SRS o llame al 1-800-221-5689.

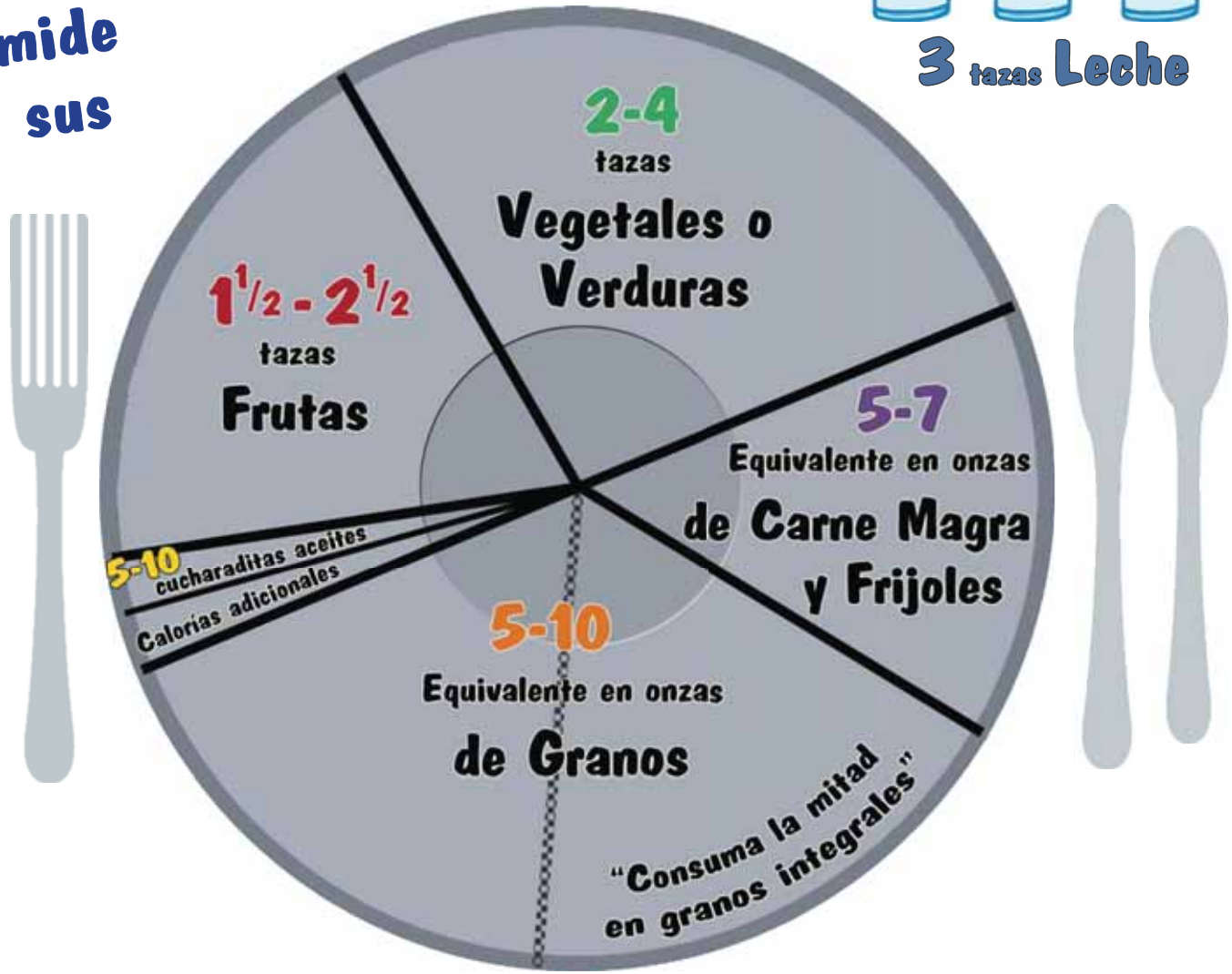
K-STATE Nutrition PAGE
Practical Advice for Good Eating

Un Plato Saludable

"Permita que MiPiramide sea su guia al elegir sus alimentos"



3 tazas Leche



Para personas que necesitan consumir de 1,600-3,000 calorías por día

La información en esta hoja informativa es sólo para propósitos educativos. Siga el consejo de su médico.El contenido de esta publicación puede ser reproducido para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, acredite a la Dra. Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, de la Página de Nutrición de K-State—Consejos Prácticos para Comer Bien, Universidad del Estado de Kansas, noviembre del 2005. La Universidad del Estado de Kansas es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleos. Este proyecto fue financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos del USDA por medio de un contrato recibido del Departamento de Servicios Sociales y Rehabilitación de KS. El Programa de Estampillas de Alimentos ofrece asistencia sobre nutrición para las personas de bajos ingresos. Para conocer más al respecto, contacte a su oficina local de SRS o llame al 1-800-221-5689.

K-STATE Nutrition PAGE
Practical Advice for Good Eating