



My Healthy Plate Mi Plato Saludable

Move over Food Pyramid!

¡Mueva el Cursor Sobre la Pirámide Alimenticia!

The food pyramid has guided the world's eating choices since the early 70's. New evidence, however, shows that the recommendations on the pyramid weren't actually that great! The USDA has recently devised a solution, "MyPlate", that focuses on portion control rather than servings.

"MyPlate" illustrates the five food groups that are the building blocks for a healthy diet using a familiar image, a place setting for a meal. Before you eat, think about what goes on your plate, in your cup, or in your bowl! Did your last meal fit on this plate?

Head over to www.choosemyplate.gov to figure out how best to build YOUR plate!

Visite www.choosemyplate.gov ¡para aprender acerca de la mejor forma de construir su plato!

La pirámide alimenticia ha sido la base de muchas opciones de alimentación en el mundo, desde principios de los años 70. Sin embargo, nueva evidencia muestra que las recomendaciones de la pirámide realmente no es la ideal. Recientemente la USDA ha creado una solución "MyPlate", que se centra en el control de porciones en lugar de las servidas.

"MyPlate" ilustra los cinco grupos de alimentos que son bloques fundamentales para una dieta saludable mediante el uso de una imagen familiar, un puesto en la mesa. Antes de comer, deberá pensar en lo que sucederá en su plato, en su taza, o plato sopero. ¿Cabe en este plato su última comida?

