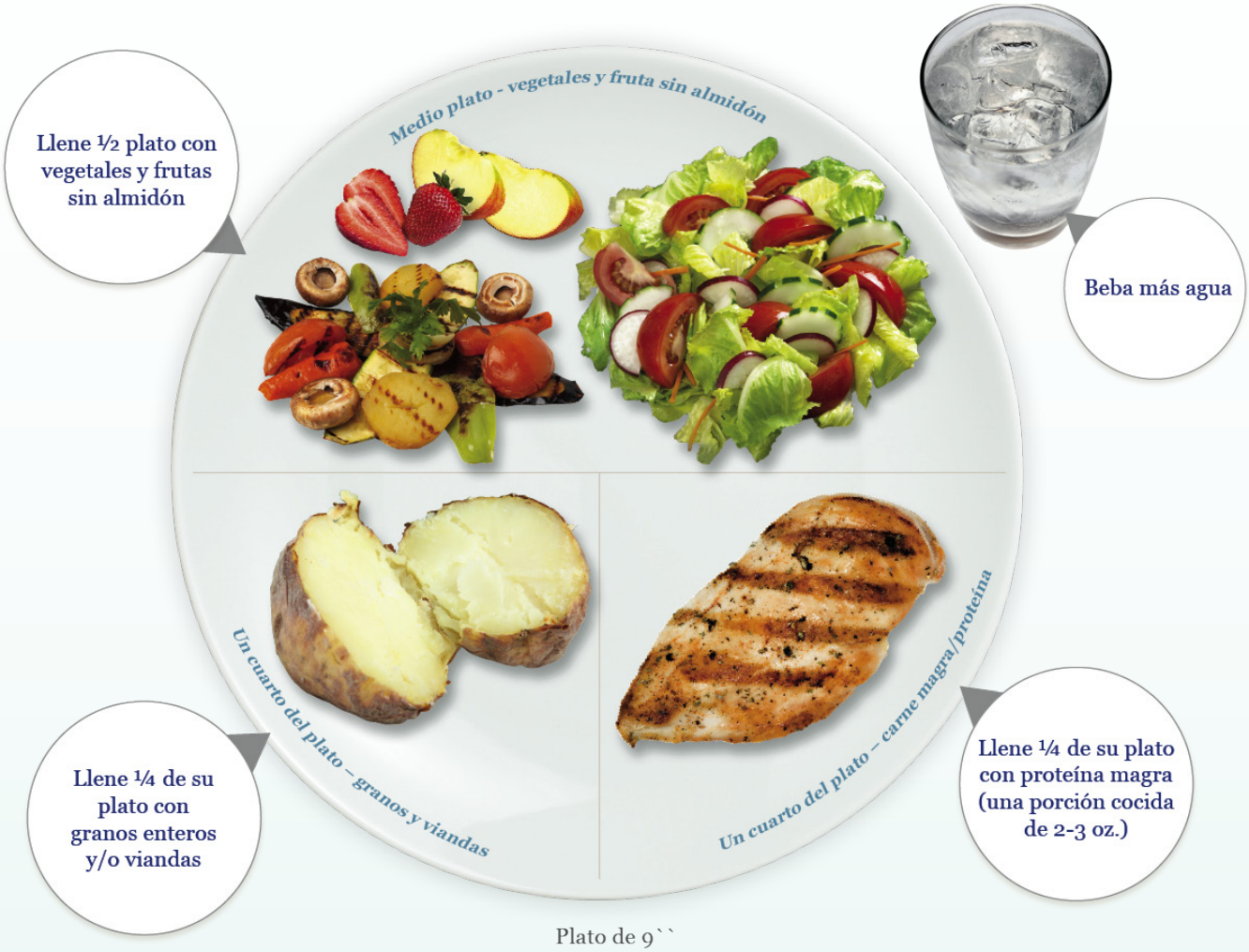
MOVE!®

Eligiendo Alimentos Saludables con un Plato Saludable



Plato de 9``

¿Por qué crear un plato saludable?

- **Reduce los Riesgos para la Salud-** Antes de comer, piense en lo que hay en su plato o en su taza, vaso, o envase. Los alimentos como vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, frutas, y proteína magra todos son excelentes elecciones. Consumir estos alimentos puede reducir los riesgos de desarrollar enfermedades como obesidad, enfermedad del corazón, diabetes, y algunos tipos de cáncer.
- **Mejora el Control de las Porciones y la Elección de Alimentos-** Las porciones de alimentos y elecciones son muy importantes para alcanzar y mantener un peso saludable.