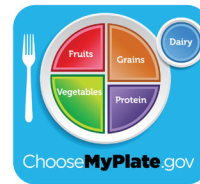


MiPlato



MiPlato te ayuda a crear un patrón de alimentación saludable. Para obtener los nutrientes que necesitas, elije alimentos de todos los grupos alimenticios: **Lácteos**, **Verduras**, **Frutas**, **Granos** y **Proteínas**.

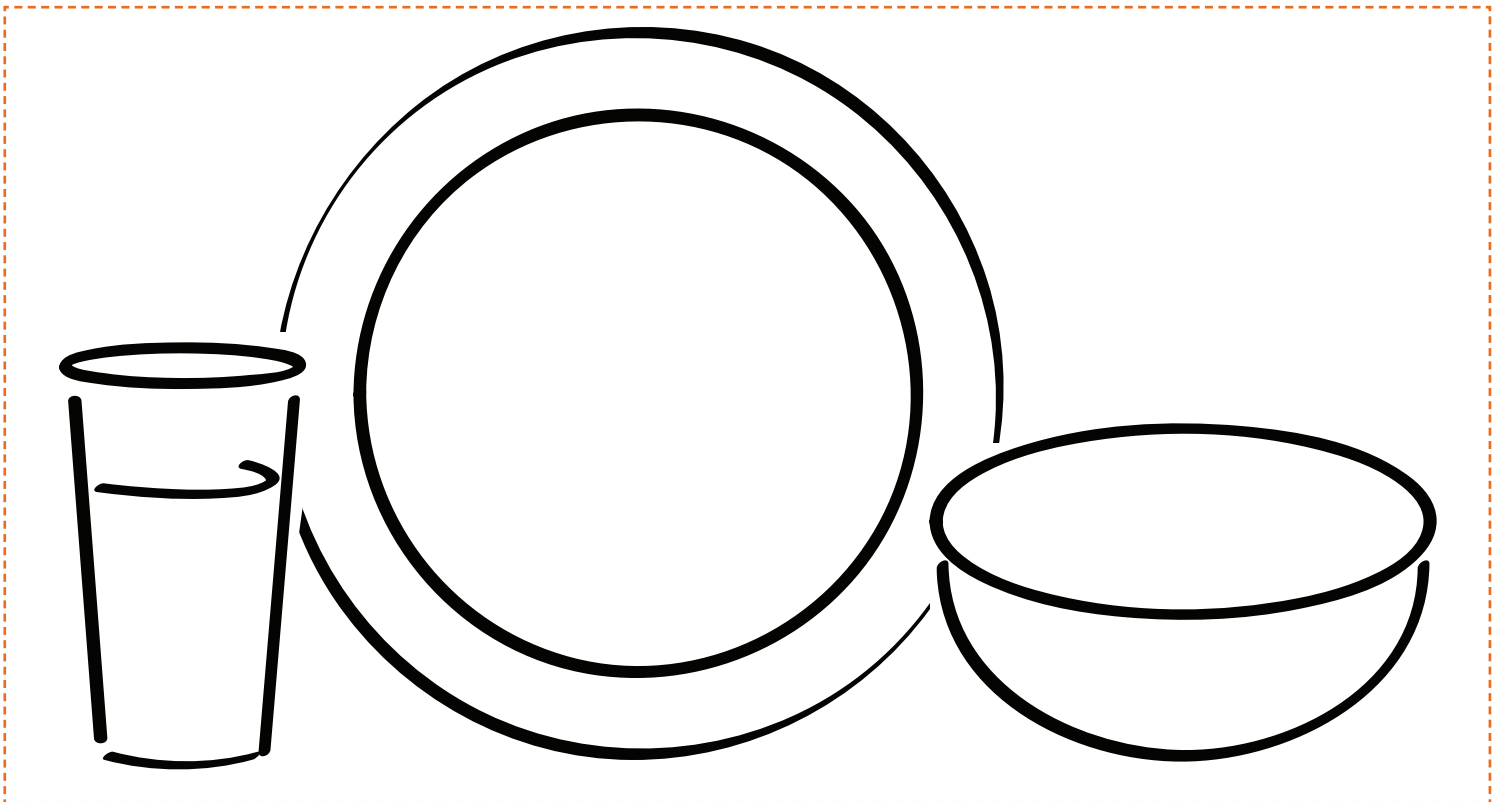


ACTIVIDAD



¡Decide qué poner en tu plato!

¿Puedes armar una comida balanceada con los alimentos que se te muestran? (Pista: una comida balanceada incluye al menos un alimento de cada uno de los grupos alimenticios). ¿No ves los alimentos que comes normalmente? ¡Dibújalos! Muéstrale tu plato de comida a un miembro de tu familia encargado de hacer las compras.



Plátano



Palitos de zanahoria



Leche baja en grasa



Huevo



Pan de grano entero



Fresas



Frijoles



Cereal de grano entero



Tomate



Queso



Crema de cacahuete



Tortilla



Yogur



Ensalada



Naranja



Pollo

Haz tu propio yogur

Disfruta de un delicioso yogur que tú y tu familia pueden preparar en casa. ¡Es fácil!

O hagan queso usando el Say Cheese Ag-Bite de la California Foundation for Agriculture in the Classroom

[LearnAboutAg.org/ Resources/Bites/Cheese.pdf](http://LearnAboutAg.org/Resources/Bites/Cheese.pdf)

ACTIVIDAD

Grupo lácteo scramble

Descifra las palabras para terminar cada oración:

Los alimentos **secátol** _ _ _ _ _ son parte importante de una dieta saludable.

La leche es una buena fuente de **clacoi** _ _ _ _ _ que es importante para tener huesos fuertes.

El **yrgou** _ _ _ _ _ y el **souqe** _ _ _ _ _ son ejemplos de productos lácteos.

La leche tiene **tíroapen** _ _ _ _ _ que ayuda a desarrollar músculos.

Los niños de 9 años de edad o más, así como los adultos, deben comer **tser** _ _ _ _ _ porciones de lácteos todos los días.

Ingredientes:

4 tazas de Leche baja en grasa o sin grasa
2 cucharadas de Yogur, natural con cultivos vivos y activos
2/3 taza de Leche en polvo sin grasa (omitir si se usa leche entera)

Cacerola antiadherente, 2 cuartos o más grande
Batidor
Termómetro de cocina
Frasco, recipiente o botella hermética de un cuarto de galón

Agrégle sabor con una de estas opciones:
2–4 cucharadas de miel de Abeja o de Maple
1–2 tazas de Fruta fresca o seca
1/2 cucharadita de Vainilla

Preparation:

Combina la leche y la leche en polvo en una cacerola antiadherente. Revuelve constantemente mientras se va calentando la mezcla hasta alcanzar 180–190 grados. La leche estará humeante, se expandirá y comenzará a formar burbujas.

Retira el recipiente del fuego y deja que la leche se enfríe a 115–120 grados.

En un recipiente pequeño, mezcla dos cucharadas de yogur con dos cucharadas de leche caliente y bátelo hasta que quede suave.

Revuelve la mezcla de yogur en la cacerola de la leche enfriándose y continúa revolviendo durante al menos dos minutos.

Vierte el contenido de la cacerola en un frasco caliente, un recipiente o una botella hermética. Cierra el recipiente y manténlo caliente hasta que se asiente, generalmente de 4 a 6 horas. Puedes envolver el recipiente en toallas de cocina, colocarlo en una hielera insulated o en el horno con un foco encendido

Una vez que el yogur se asiente, refrigéralo para que se ponga más firme y mezcla los sabores que quieras.

ACTIVIDAD



MÁS INFORMACIÓN: HealthyEating.org/Meals

Contenido desarrollado originalmente con la California Foundation for Agriculture in the Classroom. Para obtener más recursos educativos gratuitos sobre agricultura, visite LearnAboutAg.org.

©2017 Dairy Council of California, rev 2019

HealthyEating.org



MyP300/18,050/07-19/MM

Educator's Guide

Building MyPlate

When the *Building MyPlate* activity is implemented as intended, children and families are aware of healthy eating patterns and ways to make healthy food choices. Use the discussion points in the educator's guide and the activity to foster skill building in food decisions.

Deciding what to put on your plate.

- **Healthy Choices:** There is more than one way to eat healthfully, and you can include foods you enjoy. Think about the foods you like from each food group.
- **Food-Group Foods:** Choose a variety of foods from the food groups to build a healthy plate. Draw the foods you chose to make a healthy breakfast or lunch.
- **Nutrient Power:** Creating a healthy eating pattern helps you get the nutrients you need for optimal growth and development. Your body needs nutrients from each of the food groups: Dairy=Calcium + Protein, Vegetables=Vitamin A + Potassium, Fruits=Vitamin C + Potassium, Grains=B-vitamins + Fiber, and Protein=Protein + Iron.
- **Empower:** Share the foods you like from each food group with a family member who does the shopping.

Make your own yogurt.

- **Balanced Eating:** Milk and dairy foods play an important role in healthy eating patterns. Yogurt is in the Dairy group.
- **Healthy Habits:** Most people are not meeting the recommended daily servings of dairy, vegetables, fruits, and whole grains that are important for good health.
- **Snacking Benefits:** Snacks can help with creating healthy eating patterns and help you get the nutrients you need.
- **Healthier Snack Choices:** Aim to combine 2 or more food groups during snack time as a mini meal.

Dairy group scramble.

Deeper Understanding:

- Protein and other nutrients in milk help you grow and build strong bones and muscles.
- Milk goes from the cow to the grocery store or school in just 2 days, making it a fresh and wholesome beverage.
- The calcium in milk helps keep teeth strong for a beautiful smile.

After completing this activity, children build confidence in choosing foods that build a healthy meal. Reinforce the importance of healthy eating patterns for optimal health.

For more information on Dairy Council of California programs,
call 877.324.7901 or visit HealthyEating.org.

