

## Plato Sano de Wkids

¡Los niños sanos eligen comidas completas! Usa este plato como su guía por cada comida:

- Intente llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales
- Elige granos enteros como arroz integral, pasta integral, mijo y cebada
- Elige proteínas "limpias" o desgrasadas como frijoles, guisantes, lentejas, tofu, nueces o semillas
- Intente beber mucha agua- ¡es el bebido más saludable que podemos beber!



Por más información, consejos, y actividades, visita [ww.wfeh.org](http://ww.wfeh.org)