

Building a Balanced Plate

STRONG⁴LIFE™



We all need to fuel our bodies with a variety of foods—kids and grown-ups alike. Learning how to build a balanced plate will help keep your body feeling strong and energized throughout the day. Aim to build a balanced plate at mealtimes using this guide.



Water

Skip the sugary drinks and choose plain water, or infuse your water with fruits, veggies or herbs. Plain low-fat milk/milk alternative is OK too.



1/2 Non-starchy veggies and/or fruit

Choose to eat your veggies and fruits for the maximum vitamin and mineral benefits you don't get with juice. Try a variety of cooking methods, like roasting, sautéing or steaming, or enjoy them raw or with a dip.

Non-starchy veggies:

- Broccoli
- Lettuce
- Carrots
- Bell peppers
- Cucumbers
- Green beans
- Tomatoes

Fruit:

- Apples
- Oranges
- Berries
- Bananas
- Peaches

1/4 Whole grains and starchy veggies

Stay fuller longer by choosing whole grains or starchy veggies, which are a good source of fiber.

Whole grains:

- Bread
- Tortilla
- Rice
- Pasta
- Oatmeal

Starchy veggies:

- Corn
- Peas
- Potatoes
- Butternut squash

1/4 Protein

Build strong bones and muscles by choosing protein foods—animal and/or plant. Try swapping deep- or pan-fried foods for air-fried or oven-baked.

Plant protein:

- Soy (tofu, tempeh, edamame)
- Nuts
- Seeds
- Beans

Animal protein:

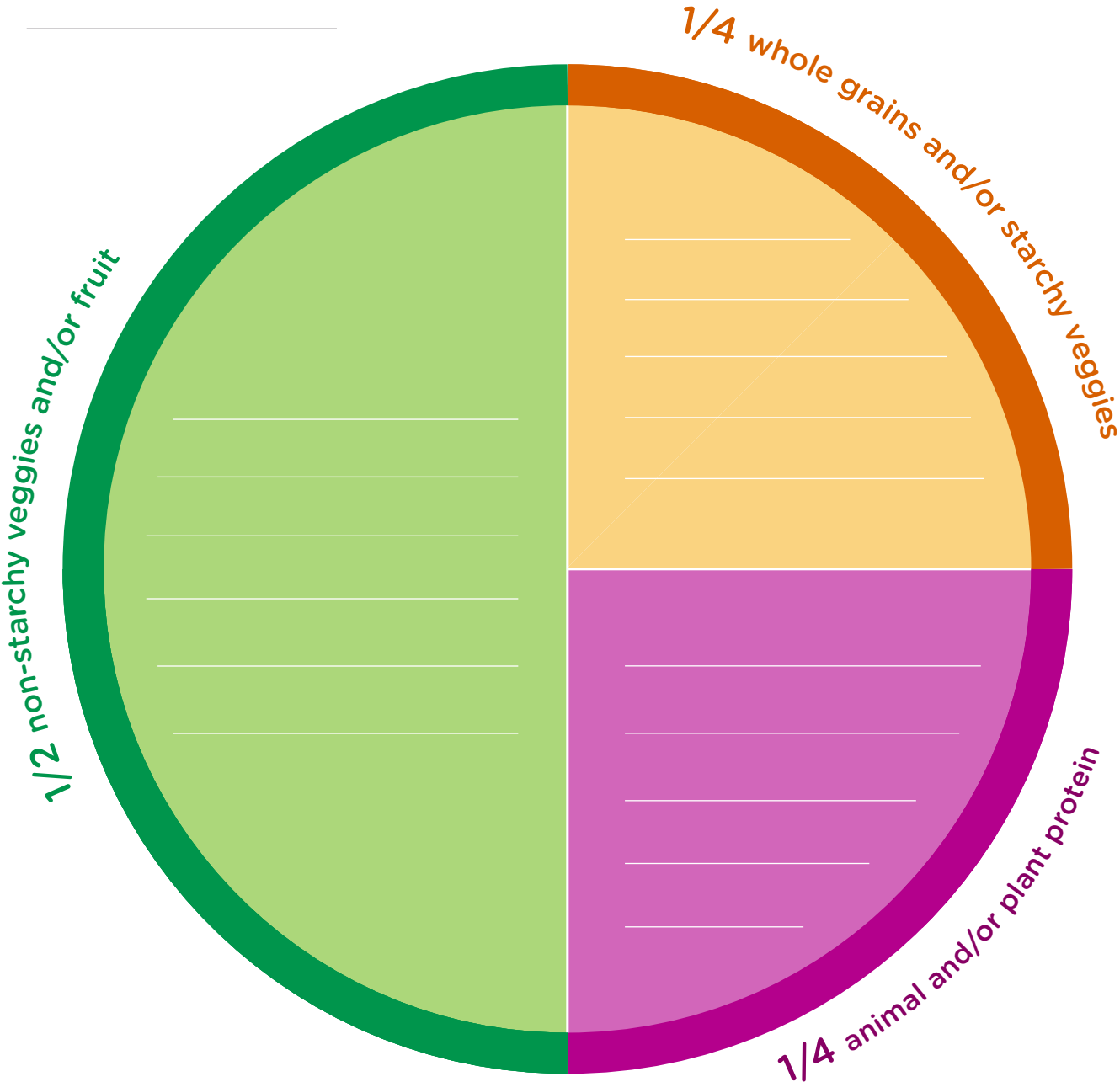
- Beef
- Poultry
- Fish/shellfish
- Cheese
- Milk
- Yogurt
- Eggs

Build Your Own Balanced Plate



Using the balanced plate diagram below, list some foods you already like within each category, as well as some new foods you'd like to try.

Water



Construye un plato balanceado

STRONG⁴LIFE™



Tanto los niños como los adultos, todos necesitamos alimentar nuestros cuerpos con una variedad de alimentos. Aprender a construir un plato equilibrado ayudará a mantener a tu cuerpo sintiéndose fuerte y con energía durante todo el día. Trata de crear un plato equilibrado a la hora de las comidas utilizando esta guía.



Agua

Evita las bebidas azucaradas y escoge solo agua, o añádele frutas, vegetales o hierbas. Leche sola baja en grasas/ o alternativa de leche está bien también.



1/2 plato de vegetales y/o frutas sin almidón

Elige comer tus vegetales y frutas para obtener el máximo de vitaminas y beneficios minerales que no obtienes con el jugo. Prueba una variedad de métodos de cocción, como asado, salteado o cocido al vapor, o disfrútalos crudos o mójalos con algo.

Vegetales sin almidón:

- Brócoli
- Lechuga
- Zanahoria
- Pimientos
- Pepinos
- Judías verdes
- Tomates

Frutas:

- Manzanas
- Naranjas
- Bayas
- Bananas
- Melocotones

1/4 del plato con cereales integrales y vegetales con almidón

Mantente lleno por más tiempo escogiendo cereales integrales o vegetales con almidón, que son una buena fuente de fibra.

Cereales integrales:

- Pan
- Tortilla
- Arroz
- Pasta
- Avena

Starchy veggies:

- Maíz
- Guisantes
- Papas
- Nueces
- Calabaza

1/4 de proteína

Desarrolla huesos y músculos fuertes escogiendo alimentos ricos en proteínas, de origen animal y/o planta. Intenta intercambiar alimentos fritos a la sartén por cocidos en una freidora de aire u horneados.

Proteína vegetal:

- Soya (tofu, tempeh, edamame)
- Nueces
- Semillas
- Frijoles

Proteína animal:

- Res
- Aves de corral
- Pescado/ mariscos
- Queso
- Leche
- Yogur
- Huevos

Construye tu propio plato balanceado



Usando el diagrama de un plato balanceado abajo, haz una lista de algunos alimentos que te gusten de cada categoría, así como algunos alimentos nuevos que te gustaría probar.

Agua

