

# En Español

## En Español

Los siguientes materiales de MiPlato están disponibles en español. (The following MyPlate materials are available in Spanish.)

- ▶ Folleto para el consumidor (consumer brochure) - [A comer para la buena salud](#) (Let's eat for the health of it)
- ▶ Mini poster MIPlato (MIPlato mini-poster) - [¿Qué hay en su plato?](#) (What's on your plate?)
- ▶ "Slicker" MIPlato (MIPlato slicker) - [Slicker](#)
- ▶ Hoja para colorear MIPlato (MIPlato coloring sheet) - [MIPlato](#)
- ▶ Gráficos de MIPlato (MyPlate graphics) - [MIPlato PDF](#) y [MIPlato PNG](#)

### La Serie Diez Consejos de Educación en Nutrición (10 Tips Nutrition Education Series)

La Serie Diez Consejos de Educación en Nutrición ofrece a los consumidores y profesionales información valiosa, fácil de seguir, en un formato apropiado para imprimir; son perfectos para ubicarlos en el refrigerador. Estos consejos e ideas son un punto de partida. Usted encontrará una gran cantidad de sugerencias que puede ayudarle a empezar una dieta saludable. Escoja el cambio que usted puede hacer ahora y empiece una vida más saludable. La Serie Diez Consejos de Educación en Nutrición está disponible en [inglés](#).

(The Ten Tips Nutrition Education Series provides consumers and professionals with high quality, easy-to-follow tips in a convenient, printable format. These are perfect for posting on a refrigerator. These tips and ideas are a starting point. You will find a wealth of suggestions here that can help you get started toward a healthy diet. Choose a change that you can make today, and move toward a healthier you. The Ten Tips Nutrition Education Series is available in [English](#).)

- ▶ [Elija MIPlato](#) (Choose MyPlate)
- ▶ [Agregue más vegetales a sus comidas diarias](#) (Add more vegetables to your day)
- ▶ [Enfóquese en las frutas](#) (Focus on fruits)
- ▶ [Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales](#) (Make half your grains whole)
- ▶ [¿Ha consumido lácteos hoy?](#) (Got your dairy today?)
- ▶ [En lo que concierne a las proteínas, la variedad es la clave](#) (With protein foods, variety is key)
- ▶ [Cómo preparar platos sanos](#) (Build a healthy meal)
- ▶ [La alimentación sana para los vegetarianos](#) (Healthy eating for vegetarians)
- ▶ [La buena compra de vegetales y frutas](#) (Smart shopping for veggies and fruits)
- ▶ [Avive sus comidas con vegetales y frutas](#) (Liven up your meals with vegetables and fruits)
- ▶ [Vegetales y frutas para niños](#) (Kid-friendly veggies and fruits)
- ▶ [Dé buen ejemplo de salud a los niños](#) (Be a healthy role model for children)
- ▶ [Reduzca el consumo de golosinas de sus hijos](#) (Cut back on your kid's sweet treats)
- ▶ [La sal y el sodio](#) (Salt and sodium)

## Resources for Nutrition & Health

### Food Groups

Fruits  
Vegetables  
Grains  
Protein Foods  
Dairy  
Oils  
Empty Calories

### Audiences

Dieters  
Pregnant & Breastfeeding Women  
Children (6-11 Years)  
Preschoolers (2-5 Years)  
Educators/Teachers  
Health Care Professionals  
Partners

### Printable Materials & Ordering

10 Tips Nutrition Education Series  
MyPlate Mini-Poster  
Coloring Sheets  
MyPlate Images

[>>> More Printable Materials](#)

[>>> Ordering Materials](#)

### Related Resources

Dietary Guidelines  
Food Safety  
Food and Nutrient Data  
USDA Center for Nutrition Policy & Promotion

### Additional Information

Nutrition.gov  
Fruits & Veggies - More Matters  
Weight Control  
Diabetes  
Heart Disease

[>>> More Links](#)