

**Campeón
de
MiPlato**

Mi Promesa MiPlato

Prometo ser un campeón de MiPlato. Para mantener mi cuerpo y mi mente sanos elegiré alimentos de los cinco grupos de alimentos cada día, en la escuela y en casa. Prometo buscar formas divertidas de mantenerme activo cada día. También alentará a mis amigos y familiares a que elijan sus alimentos de manera inteligente y a que se mantengan activos.

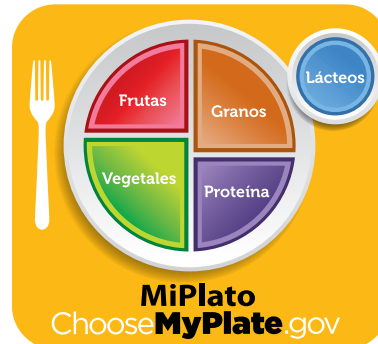
¡Hago mi promesa MiPlato!

Cada día:

Comeré más frutas y vegetales.

Probaré granos Integrales.

Reconsideraré mis bebidas.



Me centraré en productos con proteína bajos en grasas.

Comeré menos dulces.

Me mantendré activo a mi manera.