



## Comece pelo mais simples com o MyPlate

Ter uma alimentação saudável é importante em qualquer idade. Coma uma variedade de frutas, vegetais, grãos, proteínas e laticínios ou alternativas com soja fortificada. Ao decidir o que comer ou beber, escolha opções ricas em nutrientes e com pouca adição de açúcar, gordura saturada e sódio. Comece com estas dicas:



### Priorize as frutas inteiras

Inclua frutas no café da manhã! Coloque sua fruta favorita por cima de cereais integrais, adicione frutas silvestres às panquecas ou misture frutas secas em aveia quente.



### Come vegetais variados

Cozinhe uma variedade de vegetais coloridos. Faça legumes a mais e guarde-os para comer depois. Use-os em um ensopado, sopa ou prato de massa.



### Varie as proteínas do seu cardápio

Na próxima noite do taco, adicione uma nova proteína, como camarão, feijão, frango ou carne bovina.



### Consuma metade dos grãos do cardápio na versão integral

Adicione arroz integral aos seus pratos refogados. Combine seus vegetais favoritos com alimentos proteicos para ter uma refeição nutritiva.



### Mude para leite ou iogurte com pouca ou nenhuma gordura (ou laticínios sem lactose ou versões de soja fortificada)

Coma um parfait de iogurte no café da manhã feito com leite com pouca ou nenhuma gordura ou leite de soja fortificado. Cubra-o com frutas e nozes para adicionar mais dois grupos alimentares.



### Consuma bebidas e alimentos com menos adição de açúcares, gordura saturada e sódio

Cozinhe em casa com mais frequência para limitar o consumo de açúcares, gordura saturada e sódio. Leia as listas de ingredientes e use os [rótulos de Informações nutricionais](#) para comparar os alimentos.