

# Mi Plan de Comidas

Utilice esta hoja para planear sus comidas y bocadillos de un día. Su objetivo debe ser incluir el número de tazas de frutas y vegetales que le corresponde comer durante ese día. Lea el folleto “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*” o consulte el sitio web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para su plan. Debajo de cada comida y bocadillo, anote todos los alimentos que comería. Recuerde incluir por lo menos una porción de fruta o vegetales en cada comida. No es necesario que planifique los tres alimentos entre comidas. Cuando termine con la planificación, marque con un círculo los alimentos que son frutas o vegetales o que contienen frutas o vegetales, y asegúrese de que está comiendo la cantidad recomendada para mantenerse saludable.

## Comidas

## Bocadillos

<p><b>DESAYUNO:</b></p>	<p><b>BOCADILLO DE MEDIA MAÑANA:</b></p>
<p><b>ALMUERZO:</b></p>	<p><b>BOCADILLO DE MEDIA TARDE:</b></p>
<p><b>CENA:</b></p>	<p><b>BOCADILLO POR LA NOCHE:</b></p>