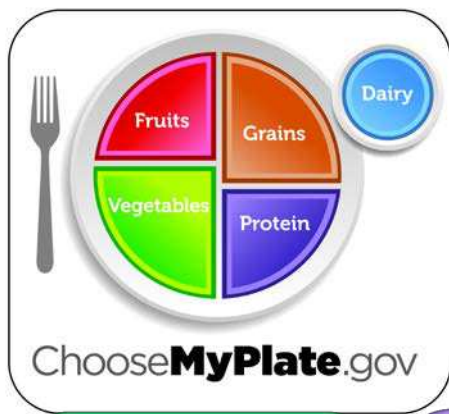




**Food Diary for:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

**Refer to *MyPlate for Teens* for example foods in each food group. Track your daily intake and the goal provided!**

Goal	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>Vegetables</b> I need at least <b>3</b> choices per day.							
<b>Protein</b> I need at least <b>6</b> choices per day.							
<b>Grains</b> I need at least <b>6</b> choices per day.							
<b>Fruits</b> I need at least <b>2</b> choices per day.							
<b>Dairy</b> I need at least <b>4</b> choices per day.							



# California MyPlate For Teens

Make half your plate vegetables and fruits, about one quarter grains and one quarter protein. Choose foods that are high in fiber and low in sugar, solid fats and salt (sodium). In addition to eating well, aim for at least one hour of physical activity every day.

**If pregnant or breastfeeding, see *MyPlate for Moms*.**

## Vegetables

### Eat more vegetables.

Use fresh, frozen or low-sodium canned vegetables. Limit French fries.

### Daily Amount

**3** or more of these choices:

- 2 cups raw leafy vegetables
- 1 cup raw vegetables or juice
- 1 cup cooked vegetables



## Protein

### Choose healthy protein.

Eat vegetable protein daily. Limit bacon, hot dogs and bologna.

### Daily Amount

**6** or more of these choices:

- 1 ounce fish, poultry or lean meat
- 1 egg
- ½ ounce nuts
- ¼ cup cooked dry beans, lentils or peas
- ¼ cup tofu
- 1 tablespoon nut butter



## Grains

### Eat mostly whole grains

like brown rice. Limit bread, noodles and rice that are white.

### Daily Amount

**6** or more of these choices:

- 1 slice 100% whole wheat bread or ½ bagel
- 1 small (6-inch), 100% whole wheat tortilla
- 1 cup cereal
- ½ cup cooked pasta, rice or cereal



## Fruits

### Eat fruits of all colors.

Make most choices fruit, not juice.

### Daily Amount

**2** or more of these choices:

- 1 cup fresh fruit
- 1 cup unsweetened frozen or canned fruit
- ½ - ¾ cup 100% fruit juice
- ½ cup dried fruit



## Dairy

### Enjoy calcium-rich foods.

Choose pasteurized nonfat or lowfat milk, yogurt and cheese.

### Daily Amount

**4** of these choices:

- 1 cup milk
- 1 cup soy milk with calcium
- 1 cup of plain yogurt
- 1 cup of cottage cheese
- 1½ ounces cheese



## Choose Healthy Fats & Oils

- Use plant oils like canola, safflower and olive oil for cooking.
- Read food labels to avoid saturated and trans fats (hydrogenated fats).
- Limit solid fats such as lard and butter.
- Eat cooked fish at two meals each week.

## Choose Healthy Beverages

- Drink water, nonfat or lowfat milk.
- Limit sugary drinks, such as soda, fruit drinks, sweetened iced tea, sports drinks and juice.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea.
- Do not drink energy drinks as these are not recommended for teens.

# My Nutrition Plan *For Teens*

These tips will help me eat well and be physically active. Every day, I will:

## Vegetables

- Try to eat 3 or more choices of fresh, frozen or low-sodium canned vegetables.
- Flavor vegetables with herbs and spices instead of fat or salt.
- Eat many dark green and orange vegetables.

## Protein

- Try to eat 6 or more choices.
- Grill, broil or bake meat instead of fry.
- Eat beans, nuts, tofu, seeds and nut butter.
- Choose lean meat (15% fat or less).
- Take skin off poultry.
- Eat 12 oz. of fish per week.
- Limit bacon, hot dogs and bologna.

## Grains

- Try to eat 6 or more choices.
- Eat whole grains at least half of the time.
- Choose high-iron and low-sugar cereals, such as approved by WIC. Some stores use a logo for cereals approved b WIC.

## Fruits

- Try to eat 2 or more choices.
- Eat a variety of fresh, frozen or canned fruits.
- Choose fresh, frozen and canned fruits without added sugars.
- Limit fruit juice to ½ - ¾ cup 100% fruit juice each day.

## Dairy

- Try to eat 4 choices.
- Choose pasteurized nonfat or lowfat (1%) milk and cheeses.
- Eat plain yogurt. For sweetness, add fruit.
- Choose soy products with calcium, like tofu.

## **Fats, Oils, Sugars and Salt**

- Read nutrition labels to choose foods low in fat, sugar and salt (sodium).
- Choose fruits, vegetables, unsalted nuts and seeds for snacks.
- Use plant oils like canola, safflower and olive oil daily.
- Bake, broil, steam, or microwave instead of frying.

## **Beverages**

- Drink water, nonfat or lowfat milk instead of sugary drinks.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea.
- Do not drink energy drinks.



## **Physical Activity or Exercise**

- Get at least 1 hour of moderate physical activity every day. A good choice is walking. 10 minutes at a time is fine.
- Aim for vigorous physical activity choices at least 3 days per week. It makes you breathe faster and sweat. Try swimming or running.
- Do muscle and bone strengthening activities at least 3 days per week to stay strong. Climbing stairs is an easy choice.

## **More Ideas**

- Make a SuperTracker daily food and physical activity plan. Go to [www.supertracker.usda.gov/CreateProfile.aspx](http://www.supertracker.usda.gov/CreateProfile.aspx).
- Other:



# California MiPlato

# Para Adolescentes

Haz que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales, un cuarto del plato granos, y el otro cuarto del plato de proteínas. Escoge alimentos altos en fibras y bajo en azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Además de comer bien, haz por lo menos una hora de actividad física diaria.

**Si está embarazada o amamantando, consulte *MiPlato para Mamás*.**

## Vegetales

**Come más vegetales.** Elige vegetales frescos, congelados o vegetales enlatados bajo en sal (sodio). Evita comer las papas fritas.

### **Cantidad Diaria**

**3** o más de estas opciones:

- 2 tazas de vegetales de hoja crudos
- 1 taza de vegetales crudos o jugo
- 1 taza de vegetales cocidos



## Proteínas

**Elige proteínas saludables.** Come proteínas vegetales a diario. Evita el tocino, las salchichas y la mortadela.

### **Cantidad Diaria**

**6** o más de estas opciones:

- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)



## Granos

**Elige mayormente granos integrales como arroz integral.**

Limita el consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

### **Cantidad Diaria**

**6** o más de estas opciones:

- 1 rebanada de pan integral 100%
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cereal cocidos



## Frutas

**Come fruta de todos los colores.**

Escoje frutas, en veces de jugos.

### **Cantidad Diaria**

**2** o más de estas opciones:

- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo 100% de fruta
- ½ taza de fruta seca



## Lácteos

**Come alimentos ricos en calcio.**

Elige leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

### **Cantidad Diaria**

**4** de estas opciones:

- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soja enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1½ onza de queso



## Elige Grasa y Aceites Saludables

- Usa aceites vegetales para cocinar como el aceite de cártamo (safflower), canola y oliva.
- Lee las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y grasas trans (grasas hidrogenadas).
- Evita las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Come pescado cocido en dos de tus comidas cada semana.

## Elige Bebidas Saludables

- Bebe agua, leche descremada o baja en grasa
- Limita bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limita su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té.
- Evita las bebidas energizantes ya que no se recomiendan para los adolescentes.



# Mi Plan Nutricional

## Para Adolescentes

Estas sugerencias me ayudarán a comer bien y hacer actividad física diariamente. Todos los días, haré:

### Vegetales

Cada día trataré de:

- Comer al menos 3 o más porciones de vegetales frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- Condimentar los vegetales con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- Comer muchos vegetales verdes y anaranjados.

### Proteínas

Cada día trataré de:

- Comer 6 o más porciones.
- Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- Comer frijoles, nueces, semillas, tofu/ queso de soja o de mantequilla de cacahuete (maní).
- Elegir carne magra (con 15% de grasa o menos).
- Quitarle la piel al pollo.
- Comer 12 onzas de pescado por semana.
- Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

### Granos

Cada día trataré de:

- Comer 6 o más porciones.
- Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- Elegir cereales con el contenido alto en hierro, bajo en azúcar, y aprobados por el programa de WIC. Algunos mercados utilizan el logotipo de WIC para los cereales aprobados por WIC.

### Frutas

Cada día trataré de:

- Comer 2 o más porciones.
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas. Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- Limitar el consumo de jugos de frutas a  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  de taza por día y que sean 100% jugo de fruta.

### Lácteos

Cada día trataré de:

- Comer 4 porciones.
- Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- Elegir productos de soja enriquecidos con calcio, como el tofu/queso de soja.

### Grasas, Aceites, Azúcar y Sal

- Leeré las etiquetas de los alimentos para elegir comidas bajas en grasa, azúcar y sal (sodio).
- Elegiré frutas, vegetales, nueces y semillas sin sal como bocadillo.
- Usaré el aceite vegetal como el aceite de cártamo (safflower), canola y oliva.
- Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

### Bebidas

- Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té.
- Evitaré las bebidas energizantes.

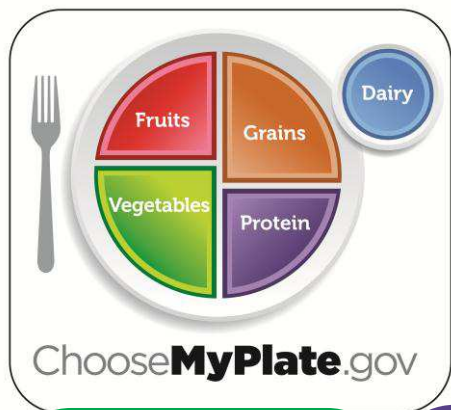


### La actividad física o ejercicio

- Haré por lo menos 1 hora de actividad física moderada diaria. Una buena opción es caminar. 10 minutos a la vez está bien.
- Haré actividad física vigorosa al menos 3 días por semana. Me hará sudar y respirar más rápido. Intentare jugar fútbol o bailar.
- Fortaleceré mis huesos y músculos al menos 3 días por semana para mantenerme fuerte. Como levantar pesas o subir gradas.

### Más Ideas

- Usar el *SuperTracker* para hacer un plan personalizado de actividades y nutrición: [www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx)
- Otro: \_\_\_\_\_



# California MyPlate for Moms

Make half your plate vegetables and fruits, about one quarter grains and one quarter protein. Choose foods that are high in fiber and low in sugar, solid fats and salt (sodium). For most women, these are the average food amounts for one day.

## Vegetables

**Eat more vegetables.**  
Use fresh, frozen or low-sodium canned vegetables. Avoid French fries.

### **Daily Amount**

**3** or more of these choices:

- 2 cups raw leafy vegetables
- 1 cup raw vegetables or juice
- 1 cup cooked vegetables



## Protein

**Choose healthy protein.**  
Eat vegetable protein daily. Avoid bacon, hot dogs and bologna.

### **Daily Amount**

**6-7** of these choices:

- 1 ounce fish, poultry or lean meat
- 1 egg
- ½ ounce nuts
- ¼ cup cooked dry beans, lentils or peas
- ¼ cup tofu
- 1 tablespoon nut butter



## Grains

**Eat mostly whole grains** like brown rice. Limit bread, noodles and rice that are white.

### **Daily Amount**

**6** of these choices in the 1<sup>st</sup> trimester, **8** in the 2<sup>nd</sup>/3<sup>rd</sup> trimester and while breastfeeding:

- 1 slice whole wheat bread or ½ bagel
- 1 small (6-inch), whole wheat tortilla
- 1 cup cereal
- ½ cup cooked pasta, rice or cereal



## Fruits

**Add color with fruit.**  
Make most choices fruit, not juice.

### **Daily Amount**

**2** of these choices:

- 1 cup fresh fruit
- 1 cup unsweetened frozen or canned fruit
- ½ - ¾ cup juice
- ½ cup dried fruit



## Dairy

**Enjoy calcium-rich foods.**  
Choose pasteurized nonfat or lowfat milk, yogurt and cheese.

### **Daily Amount**

**3** of these choices for women

or

**4** of these choices for teens:

- 1 cup milk
- 1 cup soy milk with calcium
- 1 cup of plain yogurt
- 1½ ounces cheese



## Choose Healthy Fats & Oils

- Use plant oils like canola, safflower and olive oil for cooking.
- Read food labels to avoid saturated and trans fats (hydrogenated fats).
- Avoid solid fats such as lard and butter.
- Eat cooked fish at two meals each week.
- Limit oils to 6 teaspoons each day.

## Choose Healthy Beverages

- Drink water, nonfat or lowfat milk instead of soda, fruit drinks and juice.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.
- Do not drink alcohol when you are pregnant or may become pregnant.
- Alcohol passes through breast milk. If breastfeeding, talk with your healthcare provider about alcohol use.

# My Nutrition Plan for Moms

These tips can help you to eat well and have a healthy weight during and after your pregnancy. Fill in your weight goals and check off which tips you are willing to try.

**Pregnancy:** My recommended weight gain in pregnancy is \_\_\_\_\_ pounds. My current weight gain is \_\_\_\_\_ pounds.

**After Pregnancy:** A healthy weight range for me is \_\_\_\_\_ pounds. My goal is to weigh \_\_\_\_\_ pounds.

## Vegetables

Each day I will:

- Try to eat at least 3 choices of fresh, frozen or low-sodium canned vegetables.
- Flavor vegetables with herbs and spices instead of fat or salt.
- Eat many dark green and orange vegetables.

## Protein

Each day I will:

- Try to eat 6-7 choices.
- Grill, broil or bake meat instead of fry.
- Eat beans, nuts, tofu, seeds and nut butter.
- Eat lean meat (15% fat or less).
- Take skin off poultry.
- Eat 12 oz. of fish per week.
- Limit bacon, hot dogs and bologna.

## Grains

Each day I will:

- Try to eat 6-8 choices.
- Choose whole grains at least half of the time.
- Eat WIC-approved cereals.

## Fruits

Each day I will:

- Try to eat 2 choices.
- Eat a variety of fresh, frozen or canned fruits.
- Choose fresh, frozen and canned fruits without added sugars.
- Limit fruit juice to ½ - ¾ cup juice each day.

## Dairy

Each day I will:

- Try to eat 3 choices.
- Choose pasteurized nonfat or lowfat (1%) milk and cheeses.
- Eat plain yogurt. For sweetness, add fruit.
- Choose soy products, with calcium, like tofu.

## Fats & Oils

I will:

- Use 6 teaspoons of plant oils like canola, safflower and olive oil daily.
- Bake, broil, steam, or microwave instead of frying.

## Beverages

I will:

- Drink water, nonfat or lowfat milk instead of sugary drinks.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.

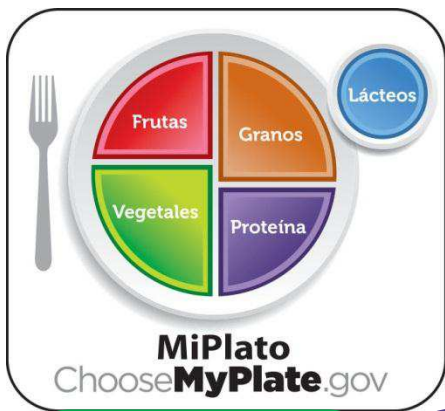
## Extras (Solid Fats, Sugars and Salt)

I will:

- Choose foods low in fat, sugar and salt.
- Read nutrition labels to limit fat, sugar and salt (sodium).
- Choose fruits, vegetables, unsalted nuts and seeds for snacks.

## My Other Ideas

- Make a daily food plan. Go to [www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx).
- \_\_\_\_\_



# California MiPlato para Mamás

Haga que la mitad de su plato contenga vegetales y frutas, alrededor de un cuarto del plato granos y el otro cuarto alimentos con proteína. Elija alimentos ricos en fibras y de bajo contenido de azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Estas cantidades de alimentos son para el consumo diario de una mujer de tamaño promedio. Usted puede necesitar más o menos de las cantidades sugeridas.

## Vegetales

### Coma más vegetales.

Coma vegetales frescas, congeladas o vegetales enlatadas bajas en sodio. Evite comer las papas fritas.

### Cantidad Diaria

3 o más de estas opciones:

- 2 tazas de vegetales de hoja crudas
- 1 taza de vegetales crudas o jugo
- 1 taza de vegetales cocidas



## Proteína

### Elija proteínas saludables.

Coma proteínas vegetales a diario. Evite el tocino, las salchichas y la mortadela.

### Cantidad Diaria

6-7 de estas opciones:

- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo seco cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de crema de cacahuete



## Granos

Coma mayormente granos **integrales** como arroz integral. Limite su consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

### Cantidad Diaria

6 de estas opciones en el 1er trimestre  
8 en el 2o o 3er trimestre y mientras esté amamantando:

- 1 rebanada de pan integral o ½ bagel
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cerea cocidos



## Frutas

### Agregue color con frutas.

Escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.

### Cantidad Diaria

2 de estas opciones:

- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta seca



## Lácteos

### Coma alimentos ricos en calcio.

Elija leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

### Cantidad Diaria

3 de estas opciones para las mujeres

o  
4 de estas opciones para los adolescentes:

- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1½ onza de queso



## Elija Grasas y Aceites Saludables

- Use aceites vegetales para cocinar como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Coma pescado cocido en dos de sus comidas cada semana.
- Limite su consumo de aceites a 6 cucharaditas por día.

## Elija Bebidas Saludables

- Beba agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limite su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té. Evite las bebidas energizantes.
- No beba alcohol si está embarazada o pudiera estar embarazada.
- El alcohol pasa al bebé a través de la leche materna. Si está amamantando, hable con su médico acerca del consumo de alcohol.



# Mi Plan Nutricional para Mamás

Estas sugerencias pueden ayudarla a comer bien y a mantener un peso saludable durante y después del embarazo. Llene los espacios en blanco con el peso que le gustaría llegar a tener y marque las opciones que está dispuesta a probar.

**Embarazo:** Me recomendaron subir \_\_\_\_\_ libras durante mi embarazo. Hasta la fecha, he subido \_\_\_\_\_ libras.

**Después del embarazo:** Un peso saludable para mi es \_\_\_\_\_ libras. Mi meta es pesar \_\_\_\_\_ libras.

## Vegetales

Cada día trataré de:

- Comer al menos 3 porciones de vegetales frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- Condimentar las vegetales con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- Comer mucha verdura de color verde oscuro y anaranjado.

## Proteína

Cada día trataré de:

- Comer 6 a 7 de porciones.
- Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- Comer frijoles, nueces, semillas, tofu o crema de cacahuete.
- Comer carne magra (con el 15% de grasa, o menos).
- Quitarle la piel al pollo.
- Comer 12 onzas de pescado por semana.
- Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

## Granos

Cada día trataré de:

- Comer 6 a 8 porciones.
- Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- Comer cereales aprobados por el programa de WIC.

## Frutas

Cada día trataré de:

- Comer 2 porciones.
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- Limitar el consumo de jugos de frutas a  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  de taza por día.

## Lácteos

Cada día trataré de:

- Comer 3 porciones.
- Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- Elegir productos de soya enriquecidos con calcio, como el tofu.

## Grasas y Aceites

- Usaré 6 cucharaditas diarias de aceite vegetal como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

## Bebidas

- Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té. Evitaré las bebidas energizantes.

## Extras (Grasas Sólidas, Azúcares y Sal)

- Elegiré alimentos bajos en grasas, azúcares y sal.
- Leeré las etiquetas con la información nutricional para poder limitar mi consumo de grasas, azúcares y sal (sodio).
- Para mis bocadillos, elegiré frutas, vegetales, nueces y semillas sin sal.

## Mis Otras Ideas

- Hacer un plan diario alimenticio. Visite esta página: [www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx).
- \_\_\_\_\_