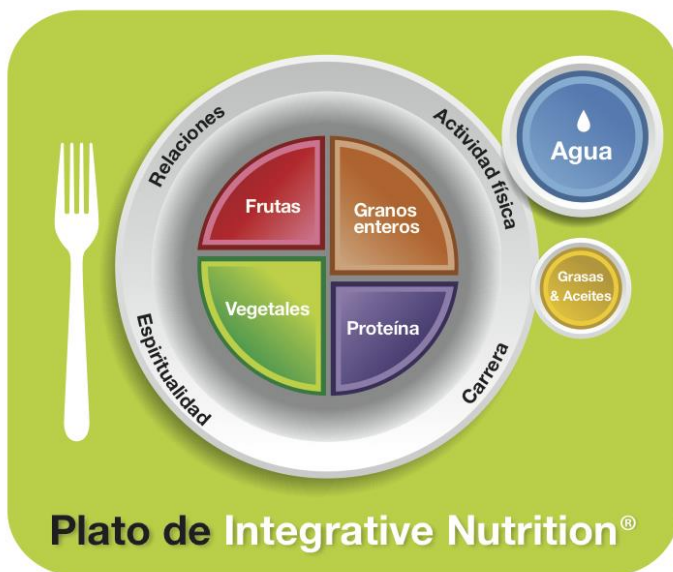


En el 2011, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos dio a conocer **MiPlato**. Mucha gente estuvo de acuerdo en que MiPlato era un paso en la dirección correcta hacia un estado de salud y bienestar mejorado.

El ícono no incluye la actividad física tal como sí era enfatizado en MiPirámide. Los principales grupos alimenticios son:

- Frutas
- Vegetales
- Proteína (antes carne & frijoles)
- Granos
- Lácteos (antes leche)



El **Plato de Integrative Nutrition** es un modelo alimentario que va más allá, hacia un concepto de nutrición moderna – utilizando el formato del plato como una útil herramienta, tanto para los consultores de salud como para sus clientes.

En el borde del plato de Integrative Nutrition se encuentran los alimentos primarios – relaciones, actividad física, carrera y espiritualidad.

Las piezas interiores del plato de Integrative Nutrition abarcan nuestros alimentos secundarios, los cuales incluyen:

- Frutas
- Vegetales
- Granos enteros
- Proteína
- Agua
- Grasas y aceites