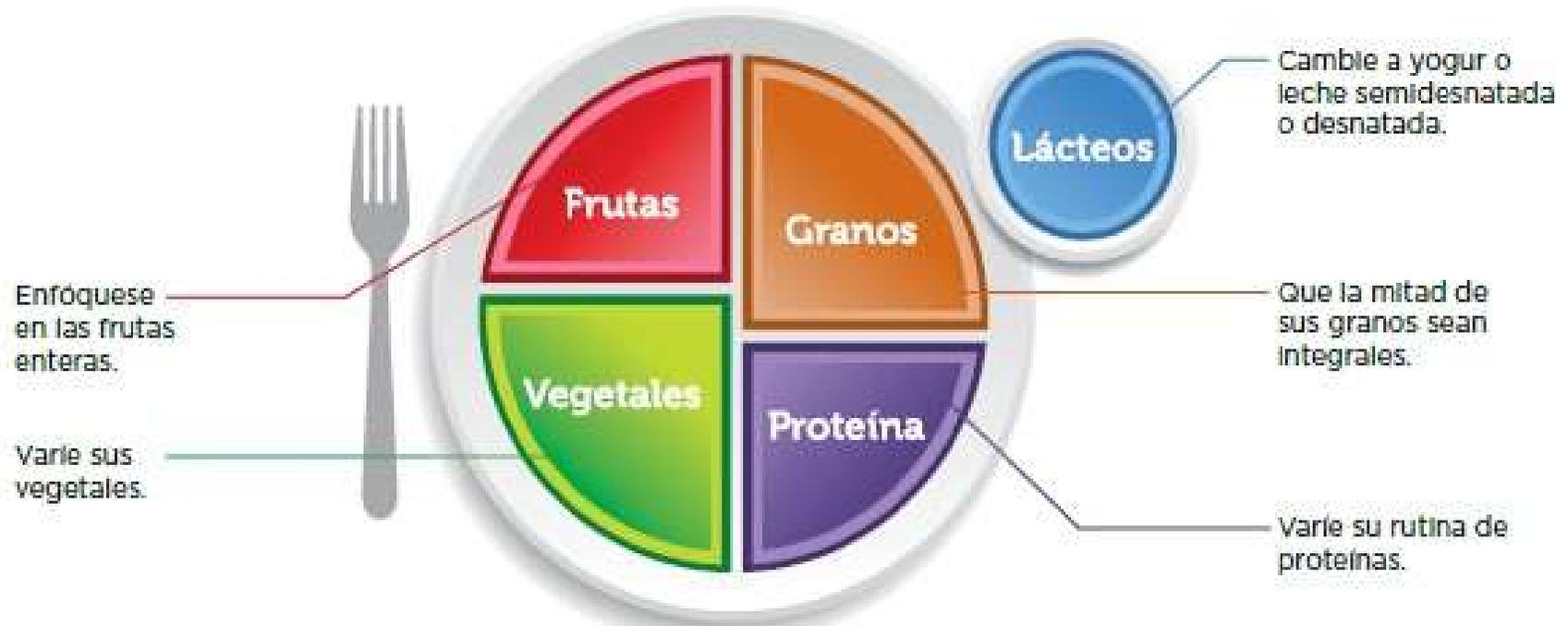


MiPlato, MisVictorias: Hágalo suyo

Encuentre su estilo de alimentación saludable. Todo lo que come y bebe con el tiempo importa y puede ayudarlo a estar más sano ahora y en el futuro.



Choose**MyPlate**.gov



Limitar

Limite los extras.

Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.



MisVictorias

Cree "MisVictorias" que se ajuste a su estilo de alimentación saludable.

Comience con pequeños cambios que pueda disfrutar, como tomar hoy una fruta extra.



Enfóquese en frutas enteras y seleccione jugo de fruta 100% al elegir jugos.

Compre frutas secas, congeladas, enlatadas o frescas, para que siempre pueda tener un suministro a mano.



Coma una variedad de vegetales y agréguelas a platos mixtos, como guisos, sándwiches y wraps.

Frescas, congeladas y enlatadas también cuentan. Busque "sodio reducido" o "sin sal añadida" ("reduced sodium" or "no-salt-added") en la etiqueta.



Elija las versiones de grano entero de los alimentos comunes como pan, pasta y tortillas.

¿No está seguro si es grano entero? Busque en la lista de ingredientes las palabras "Integral" o "grano entero" ("whole" or "whole grain").



Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes como la leche entera, pero con menos grasas saturadas y menos calorías.

¿Intolerancia a la lactosa? Pruebe leche sin lactosa o una bebida de soja fortificada.



Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas tales como frijoles, soja, mariscos, carnes magras, aves de corral y frutos secos y semillas sin sal.

Seleccione mariscos dos veces por semana. Elija cortes magros de carne y carne molida que sea al menos 93% magra.

Objetivos Diarios del Grupo de Alimentos – Basados en un Plan de 2,000 Calorías
Visite SuperTracker.usda.gov para obtener un plan personalizado.

2 tazas

1 taza cuenta como:

- 1 banana grande
- 1 taza de mandarinas
- ½ taza de pasas
- 1 taza de jugo de pomelo 100%

2½ tazas

1 taza cuenta como:

- 2 tazas de espinacas crudas
- 1 pimiento grande
- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de guisantes verdes
- 1 taza de champiñones

6 onzas

1 onza cuenta como:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de harina de avena cocida
- 1 tortilla pequeña
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de sémola cocida

3 tazas

1 taza cuenta como:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 2 onzas de queso procesado

5½ onzas

1 onza cuenta como:

- 1 onza de atún
- ¼ taza de frijoles cocidos
- 1 cda. de mantequilla de cacahuate
- 1 huevo

Agua



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Los refrescos, las bebidas energéticas o deportivas, y otras bebidas dulces por lo general contienen una gran cantidad de azúcar añadido, que proporciona más calorías de las necesarias.

Actividad



¡No se olvide de la actividad física!

Ser activo puede ayudarle a prevenir enfermedades y a controlar su peso.

Niños ≥ 60 min/día

Adultos ≥ 150 min/semana



MiPlato, MisVictorias

Soluciones de alimentación saludable para la vida cotidiana
 ChooseMyPlate.gov/MyWins

SHARP Community Medical Group
 Aprobado QOC 10/12/21

Center for Nutrition Policy and Promotion
 Mayo 2016
 CNPP-29-S

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MIPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

1 Encuentre su estilo de alimentación saludable

Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

2 Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

3 Enfóquese en las frutas enteras

Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.



4 Varie sus vegetales

Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.



5 Que la mitad de sus granos sean integrales

Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.



6 Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada

Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.



7 Varíe su rutina de proteínas

Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.



8 Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos

Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.



9 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."