

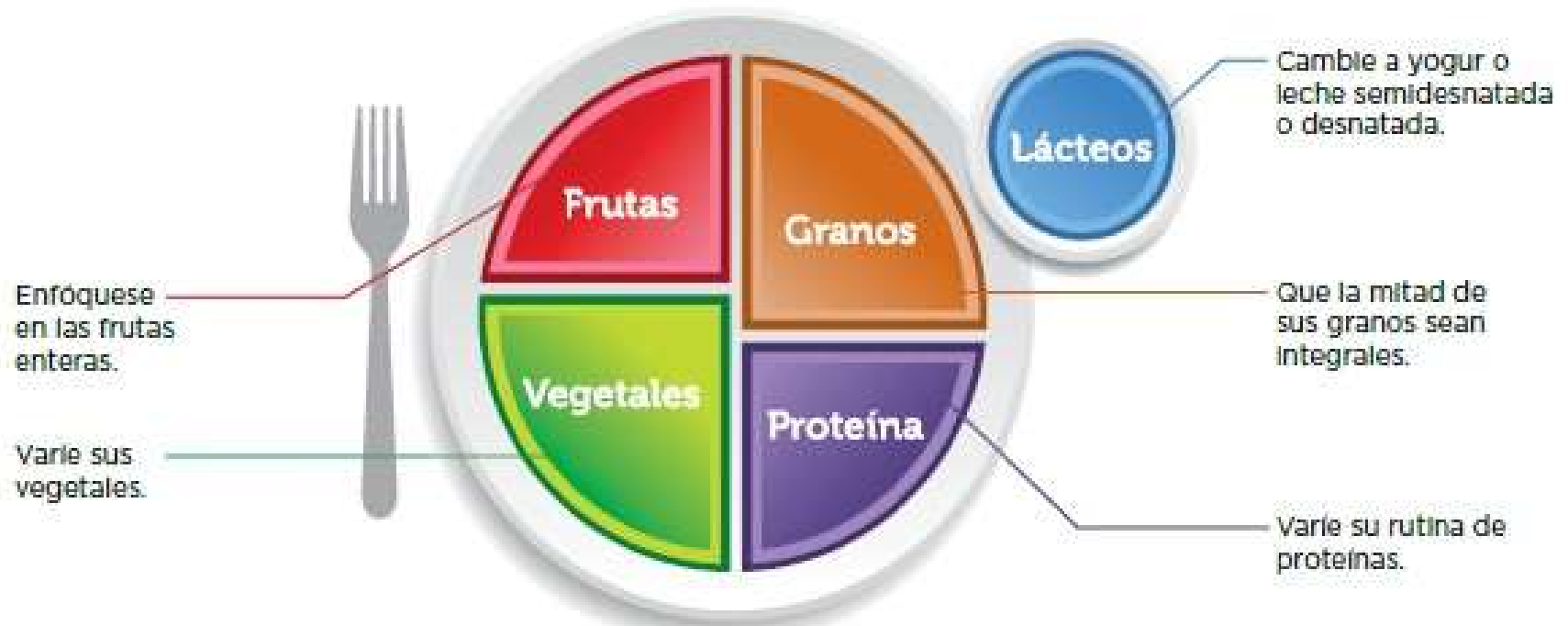


United States Department of Agriculture

Consulte con su médico para recomendaciones de dietas específicas si tiene una enfermedad crónica.

# 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



### Limite los extras.

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



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

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



**Frutas**

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.



**Vegetales**

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.



**Granos**

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").



**Lácteos**

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.



**Proteína**

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](http://SuperTracker.usda.gov) para obtener un plan personalizado.

<p><b>2 tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 banana grande</li> <li>1 taza de mandarinas</li> <li>½ taza de pasas</li> <li>1 taza de jugo de pomelo 100%</li> </ul>	<p><b>2½ tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de espinacas crudas</li> <li>1 pimiento grande</li> <li>1 taza de zanahorias</li> <li>1 taza de guisantes verdes</li> <li>1 taza de champiñones</li> </ul>	<p><b>6 onzas</b></p> <p>1 onza cuenta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan</li> <li>½ taza de harina de avena cocida</li> <li>1 tortilla pequeña</li> <li>½ taza de arroz integral cocido</li> <li>½ taza de sémola cocida</li> </ul>	<p><b>3 tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche</li> <li>1 taza de yogur</li> <li>2 onzas de queso procesado</li> </ul>	<p><b>5½ onzas</b></p> <p>1 onza cuenta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 onza de atún</li> <li>¼ taza de frijoles cocidos</li> <li>1 cda. de mantequilla de cacahuate</li> <li>1 huevo</li> </ul>
--	---	--	---	---

**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.



**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."