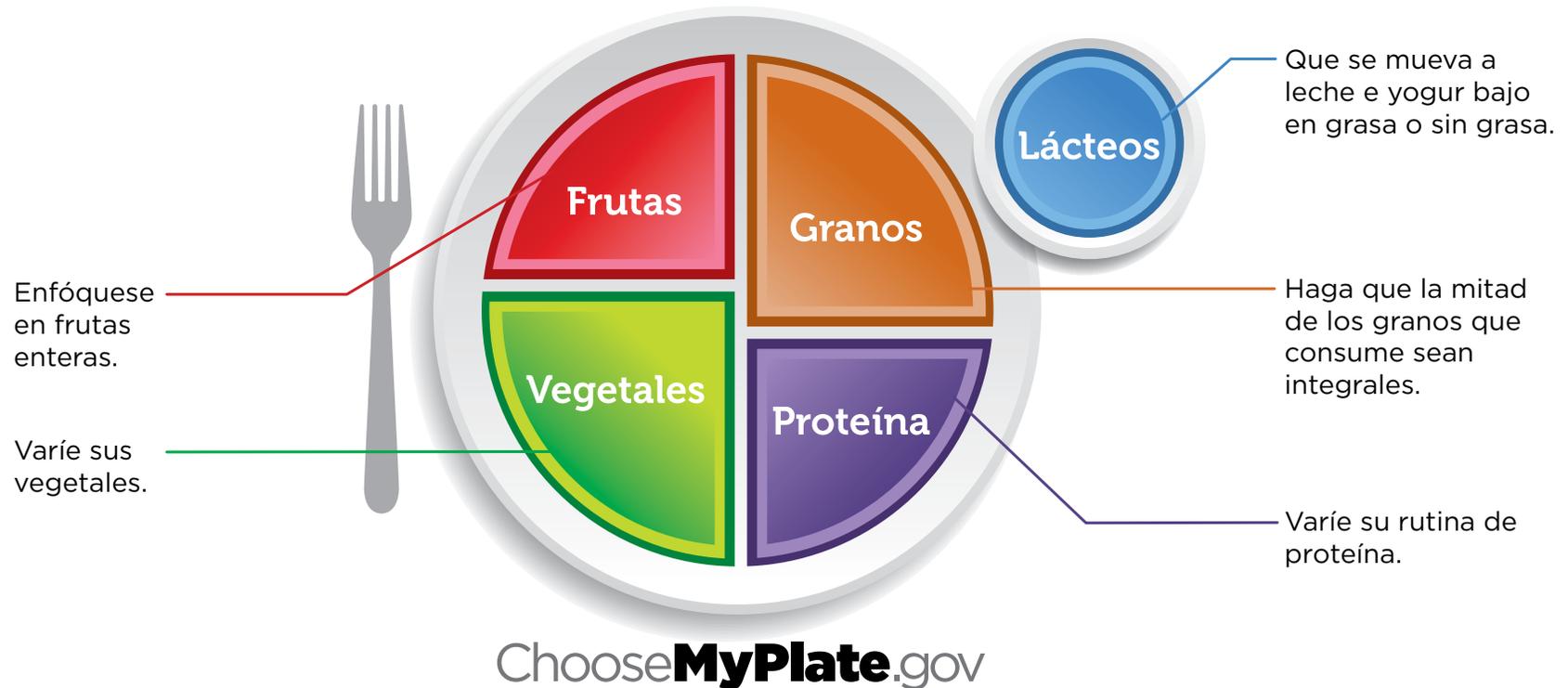




United States Department of Agriculture

MiPlato, MisGanas: Hacerla suya

Encuentre su estilo de comer saludable. Todo lo que come y bebe a lo largo de tiempo es importante y le puede ayudar ser más saludable ahora y en el futuro.



Limitar

Limite los extras.

Tomar y comer bebidas y comida con menos sodio, grasa sólida y azúcar adicional.



MisGanas

Crear "MisGanas" que corresponde a su estilo de comer saludable.

Empiece con cambios pequeños que puede disfrutar, como comer un pedazo extra de fruta hoy.



Enfóquese en frutas enteras y elija jugo de fruta 100%.

Compre frutas que sean secas, congeladas, enlatadas o frescas para que siempre las tenga disponible.



Coma una variedad de vegetales y agrégelos a platos como cazuelas, sandwiches y wraps.

Vegetales frescos, congelados y enlatados cuentan también. Busca "reduced sodium" (bajo sodio) o "no-salt-added" (sin sal agregado) en la etiqueta del alimento.



Elija granos integrales para comida como pan, pasta y tortillas.

¿No está seguro que es un grano integral? Busque las palabras "whole" (entero) o "whole grain" (grano entero) en la lista de ingredientes.



Elija lácteos bajo de grasa (1%) o sin grasa. Puede obtener la misma cantidad de calcio y otros nutrientes como leche entera pero con menos grasa sólida y calorías.

¿Tiene intolerancia a la lactosa? Pruebe leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.



Coma una variedad de proteína como frijoles, soya, mariscos, pescados y carne con bajo contenido de grasa y nueces y semillas sin sal.

Coma mariscos y pescados dos veces a la semana. Elija carne con bajo contenido de grasa y carne molida por lo menos 93% magra.

Objetivos de grupos de comida por día — Basado en un plan de 2,000 calorías

Visite SuperTracker.usda.gov para un plan personalizado.

2 tazas

1 taza cuenta como:

- 1 plátano grande
- 1 taza de mandarinas
- ½ taza de pasas
- 1 taza de jugo de toronja 100%

2½ tazas

1 taza cuenta como:

- 2 tazas de espinaca cruda
- 1 pimiento grande
- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de guisantes
- 1 taza de hongos

6 onzas

1 onza cuenta como:

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

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 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo

Agua



Tome agua en vez de bebidas azucaradas.

Soda regular, bebidas de energía o deportes y otras bebidas dulces normalmente contienen mucho azúcar adicional que proporciona más calorías que es necesario.

Actividad



¡No se olvide actividad física!

Mantenerse activo puede prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 min/día

Adultos ≥ 150 min/semana



MiPlato, MisGanas

Las Soluciones de Alimentación Saludable para la Vida Diaria

Choose MyPlate.gov/MyWins



Center for Nutrition Policy and Promotion

Mayo 2016

CNPP-29-S

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Stock no. 13-06-14878a Rev. 8/16