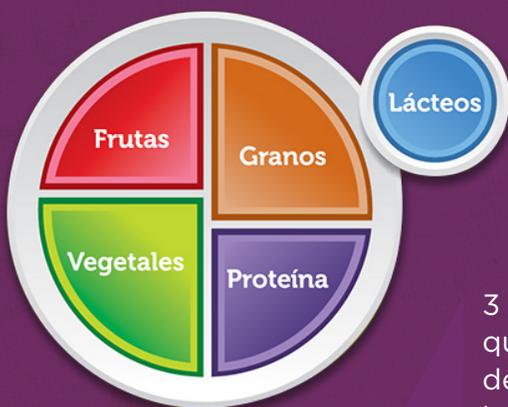




# Guía rápida de MiPlato

MiPlato es una guía para la alimentación saludable basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. Las influencias culturales hispanas se enfatizan en esta guía. MiPlato recomienda pequeños cambios simples que pueden mejorar su dieta y contribuir a un estilo de alimentación saludable, ahora y en el futuro.



## Lácteos

3 tazas al día; leche, queso y yogurt descremados o bajos en grasa



## Vegetales

2 ½ tazas diarias; frescos, congelados o enlatados



## Frutas

2 tazas al día; frescas, congeladas, enlatadas o jugo 100% de fruta



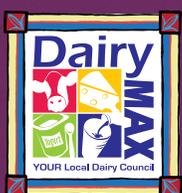
## Granos

6 onzas diarias; intenta que sean 3 onzas de granos integrales



## Proteína

5 ½ onzas diarias; carnes de cortes bajos en grasa, aves, mariscos, frijoles, nueces o huevos



Para construir una guía de MiPlato personalizado basado en sus necesidades de salud, visite: [ChooseMyPlate.gov/Resources/MyPlatePlan](https://www.choosemyplate.gov/resources/myplateplan).

El tamaño de las porciones es basado en una dieta de 2,000 calorías.

# Un estilo de vida saludable con MiPlato

## 1 Cultive las tradiciones culturales con alimentos ricos en nutrientes que te encantan, preparándolos de manera saludable.

- Comer una dieta variada es clave para asegurarse de obtener todas las vitaminas, minerales y grasas saludables esenciales que su cuerpo necesita.
- Inspírese en sus platos familiares tradicionales e incluye más frutas, vegetales y lácteos bajos en grasa.

## 2 Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.

- Los estudios indican que las personas que consumen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable en general tienen más probabilidades de tener un menor riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, solo 1 de cada 10 estadounidenses logra obtener las porciones recomendadas de frutas y vegetales en su dieta.
- Las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados son opciones saludables. Si usa vegetales enlatados, elige los que son bajos en sodio o enjuáguelos en un colador antes de cocinar para reducir el sodio.
- Incluye un vegetal en cada comida y para postres opta por frutas.

## 3 Varíe la selección de proteína.

- Selecciona los cortes de carne bajos en grasa para reducir las grasas saturadas. La carne molida debe ser 92% de carne y un 8% de grasa.
- Incluye al menos 8 onzas de pescado o marisco cocido semanalmente. Selecciona los ricos en grasas omega-3 como el salmón, la trucha o el atún enlatado.
- Prueba métodos de cocción más saludables, como asar a la parrilla y hornear en vez de freír. El método de cocción es tan importante como el tipo de carne que elijas.
- Incorpora también fuentes de proteínas de origen vegetal, como frijoles, lentejas, soja y guisantes.

## 4 No se olvide de los lácteos.

- Elige 3 porciones de productos lácteos bajos en grasa al día, como la leche, yogurt o queso.
- La intolerancia a la lactosa no significa que no pueda disfrutar de los lácteos. Pruebe las leches sin lactosa para cocinar o beber. Prueba también los quesos duros y yogures, ya que estos no tienen tanta lactosa como otros productos lácteos.
- Prepara un licuado con leche baja en grasa, banana (plátano) y crema de cacahuete (o de maní). Use yogurt natural para marinar o en lugar de mayonesa.

## 5 Tómese su tiempo para saborear y disfrutar su comida y comer en familia.

- Cocina y coma juntos en familia para nutrir la salud física, mental y emocional de todos los miembros de la familia.
- Sirva comidas estilo familiar porque es una excelente manera para introducir nuevos alimentos a su familia.

## 6 Mantenga un balance.

- Duerma y haga actividad física regularmente.
- Limita la sal y el alcohol.
- Opta por bebidas como la leche baja en grasa, té sin azúcar o agua. Muchas personas se concentran en el plato cuando intentan comer más saludable, pero la taza también puede ser una fuente de calorías no nutritivas. Los refrescos y las bebidas energéticas tienden a tener un alto contenido de azúcar con muy poco o ningún valor nutritivo.