MiPlato
MyPlate.gov

Los pequeños cambios valen mucho.

Comience hoy de una forma sencilla con MiPlato.

La alimentación saludable es muy importante en todas las etapas de la vida.

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Enfóquese en las frutas enteras.

Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

Varíe sus vegetales.

Consuma una variedad de proteínas.

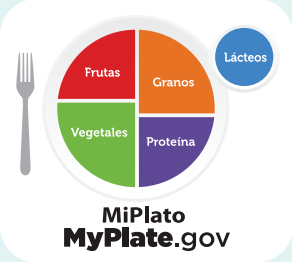
Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada).

Límite

Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Los beneficios se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

Haga que cada bocado cuente



Evalúe sus hábitos alimentarios actuales. Elija una o dos formas en las que hoy pueda cambiar a opciones que sean ricas en nutrientes.

Una rutina de alimentación saludable puede ayudarle a mejorar su salud ahora y en los años venideros. Piense en cómo sus elecciones de alimentos se combinan a lo largo de su día o semana para ayudarle a crear una rutina de alimentación saludable.

Es importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y lácteos o alternativas de soya fortificada. Elija opciones para comidas, bebidas y meriendas (refrigerios) que tengan menos azúcares añadidos, menos grasa saturada y menos sodio.

Elija algunos de estos consejos sencillos para ayudarle a:...

Frutas

Enfocarse en las frutas enteras

- Empiece el día con **frutas en el desayuno**. Cubra el cereal con su fruta de temporada favorita, agregue bananas o manzanas picadas a los panqueques, o mezcle una cucharada o dos de pasas en su avena caliente.
- Mantenga las **frutas listas para comer** en el refrigerador para una merienda (refrigerio) rápida.
- Para la cena, corte una combinación de frutas de temporada, congeladas o enlatadas, para hacer una **salsa rápida de frutas** para cubrir el pescado o el pollo. Agregue frutas como rodajas de naranja, rodajas de manzana o uvas a una **ensalada** mixta.

Vegetales

Variar sus vegetales

- Agregue zanahoria rallada a la lechuga y tomate **en su sándwich**, haga **sopa** con los vegetales que tiene en su refrigerador y coma meriendas (refrigerios) con **vegetales crudos**.
- Intente preparar un **salteado** con vegetales frescos o congelados para una comida rápida o un acompañamiento fácil.
- Elija un vegetal que la familia no haya probado y **obtenga una receta nueva** en un libro de cocina, un sitio web, un supermercado o de un amigo.

Granos

Hacer que la mitad de sus granos sean integrales

- Para el desayuno, disfrute de un **cereal frío o caliente** a base de granos integrales. Considere probar hojaldres o copos de granos integrales que sean nuevos para usted; ¡podría descubrir uno que le guste!
- En lugar de pan de sándwich, pruebe el **pan de pita, tortillas, naan u otro pan integral sin levadura, pan en rodajas o panecillos integrales**.
- Cree su propia mezcla de frutos secos con cereales integrales o disfrute de galletas integrales con pavo, hummus o aguacate para una merienda (refrigerio) saludable de grano integral.

Proteína

Consumir una variedad de proteínas

- **Ase a la brasa los cortes de carne magra** como el solomillo, bistec de centro o el filete de flanco. **Rostice carnes magras de lomo de cerdo o chuletas de lomo** y córtelos en tiras para la cena, ensaladas y sándwiches.
- **Coma pescado o marisco dos veces por semana**. Prepare un sándwich o una ensalada a la hora del almuerzo con atún enlatado, cocine a la parrilla tilapia o salmón fresco o congelado para la cena, o disfrute de tacos de pescado.
- **Las comidas sin carne** son sabrosas y económicas. Pruebe la sopa de lentejas o chile vegetariano a base de frijoles, tofu a la parrilla o estofado con vegetales, o agregue frutos secos (nueces) a las ensaladas.

Lácteos

Cambiar a leche, yogur o lácteos bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada)

- **Agregue productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa** a la avena o a las sopas de puré de vegetales en lugar de agua, y a los batidos o los huevos revueltos.
- Los nutrientes de los lácteos son **importantes en todas las etapas de la vida**. Incluya alimentos como el yogur o la leche de vaca baja en grasa o sin grasa. ¿Necesita una alternativa? Pruebe la leche de vaca sin lactosa o el yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa o la leche de soya fortificada.
- ¿Busca una bebida? Tome un vaso de **leche baja en grasa o sin grasa o leche de soya fortificada** (bebida de soya). Elija la opción sin azúcar.

Límite

Elegir alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, menos grasa saturada y menos sodio

Consejos para reducir los azúcares añadidos

- Elija alimentos **envasados que tengan menos o no tengan azúcares añadidos**, como fruta enlatada, envasada en jugo 100% natural para una merienda (refrigerio) fácil, yogur natural (puede agregar su propia fruta) y puré de manzana sin azúcar.
- Pruebe agua fría o agua con gas con un chorrito del jugo de una fruta para darle un toque de sabor. Limite las bebidas azucaradas como las gaseosas, la limonada, las bebidas deportivas o bebidas de frutas.

Consejos para reducir el consumo de la grasa saturada

- En lugar de alimentos con alto contenido de grasa saturada, **busque alimentos como frutos secos (nueces), semillas y pescados grasos** como el atún, el salmón, a trucha y la caballa, que tienen un alto contenido de grasa insaturada y son más saludables.
- Elija **métodos de cocción sanos** como asar a la parrilla, hornear, asar, hervir, saldados, en vez de freír en abundante grasa. Elija aceite de canola, aceite de oliva u otros aceites vegetales para cocinar con menos grasa saturada.

Consejos para reducir la sal y el sodio

- Comience de manera sencilla eligiendo alimentos con menos sodio. **Consulte la etiqueta de información nutricional y elija alimentos con un porcentaje (%) de valor diario (DV) más bajo de sodio** en la etiqueta, especialmente si un miembro de la familia tiene presión arterial alta, diabetes o una enfermedad renal.
- **¡Cocine en casa!** La preparación de su propia comida le permite controlar la cantidad de sodio que tiene sus comidas. Agregue sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima y vinagre en lugar de sal o condimentos con alto contenido de sodio.

Las Guías alimentarias para estadounidenses

Las *Guías alimentarias para estadounidenses* son la base científica de la nación sobre cómo comer para tener una buena salud y fueron desarrolladas conjuntamente por el Departamento de Agricultura de EE. UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Las Guías motivan a todos los estadounidenses a comenzar y mantener una rutina de alimentación saludable. Junto con la actividad física, el mejorar lo que come puede ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la obesidad. El seguir los pasos de este folleto le ayudará a seguir estas *guías alimentarias*.

Para obtener más información visite:

MyPlate.gov

DietaryGuidelines.gov

Departamento de Agricultura de EE. UU.
USDA-FNS-2020-2025-DGA-CP-S
Diciembre de 2020

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

DietaryGuidelines.gov