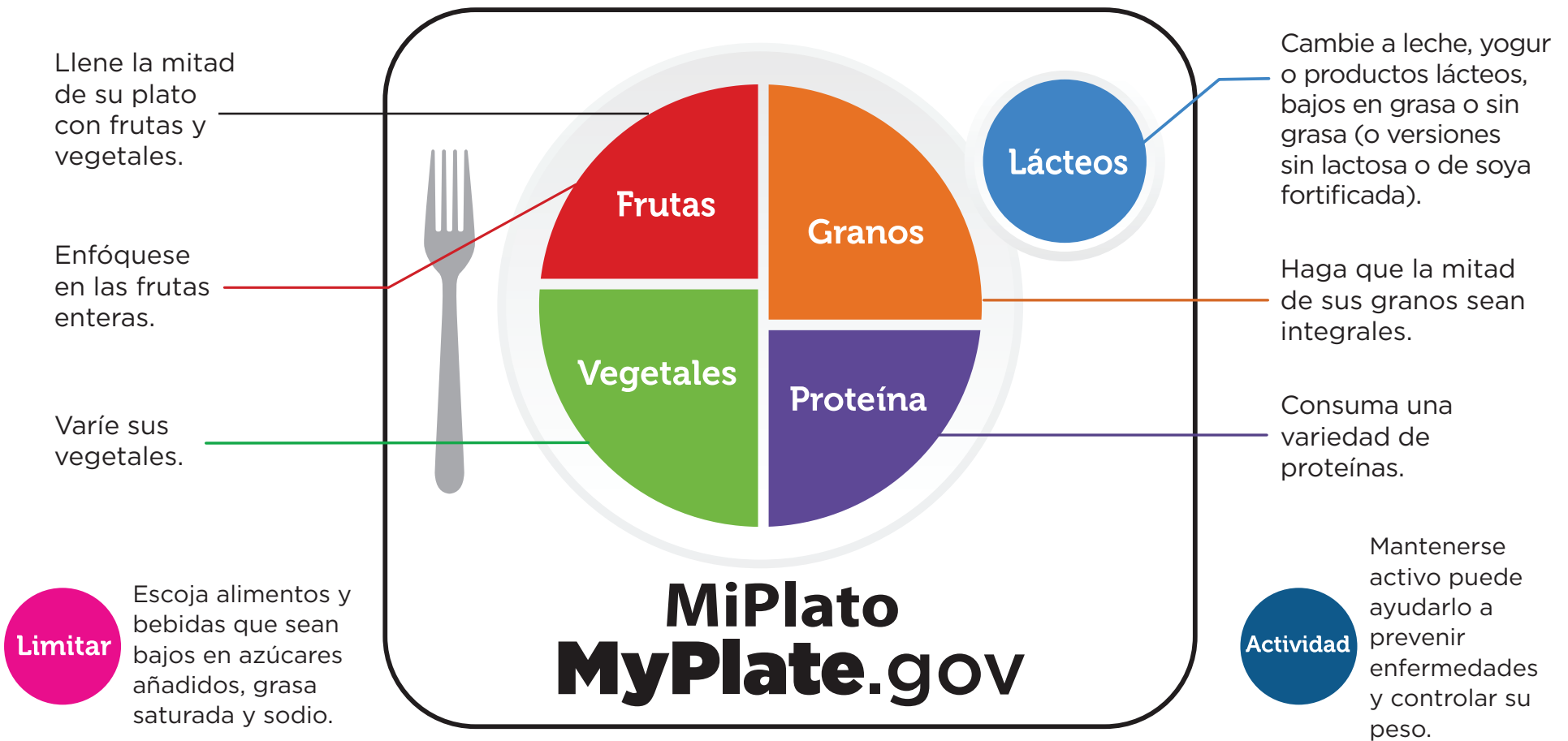


Comience de una forma sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.





<p>Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p> <p>Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda. Si compra jugo, elija jugo de fruta 100% natural.</p>	<p>Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.</p> <p>Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque “reducido en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta.</p>	<p>Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.</p> <p>¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras “integral” o “cereal integral”.</p>	<p>Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.</p> <p>Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.</p>	<p>Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.</p> <p>¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.</p>
--	---	---	--	--

Objetivos diarios para cada grupo de alimentos — según un plan de 2,000 calorías
 Visite [MyPlate.gov/MyPlatePlan](https://www.MyPlate.gov/MyPlatePlan) para obtener un plan personalizado.

<p>2 tazas</p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <p>1 manzana pequeña 1 banana grande 1 taza de uvas 1 taza de mango en rodajas ½ taza de pasas de uva 1 taza de jugo de fruta 100% natural</p>	<p>2½ tazas</p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <p>2 tazas de espinaca cruda 1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo 1 aguacate pequeño 1 camote grande 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 taza de coliflor cortada</p>	<p>6 onzas</p> <p><i>1 onza cuenta como</i></p> <p>1 rebanada de pan ½ taza de avena cocida 1 tortilla pequeña ½ taza de arroz integral cocido ½ taza de cuscús cocido ½ taza de sémola cocida</p>	<p>5½ onzas</p> <p><i>1 onza cuenta como</i></p> <p>1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida 1 onza de atún ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 cucharada de mantequilla de maní 2 cucharadas de hummus 1 huevo</p>	<p>3 tazas</p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <p>1 taza de leche o yogur 1 taza de leche o yogur sin lactosa 1 taza de leche de soya o yogur fortificados 1½ onzas de queso duro 1 taza de kéfir</p>
--	--	--	--	---



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

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.



¡No olvide la actividad física!

Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 minutos por día.
 Adultos ≥ 150 minutos por semana.