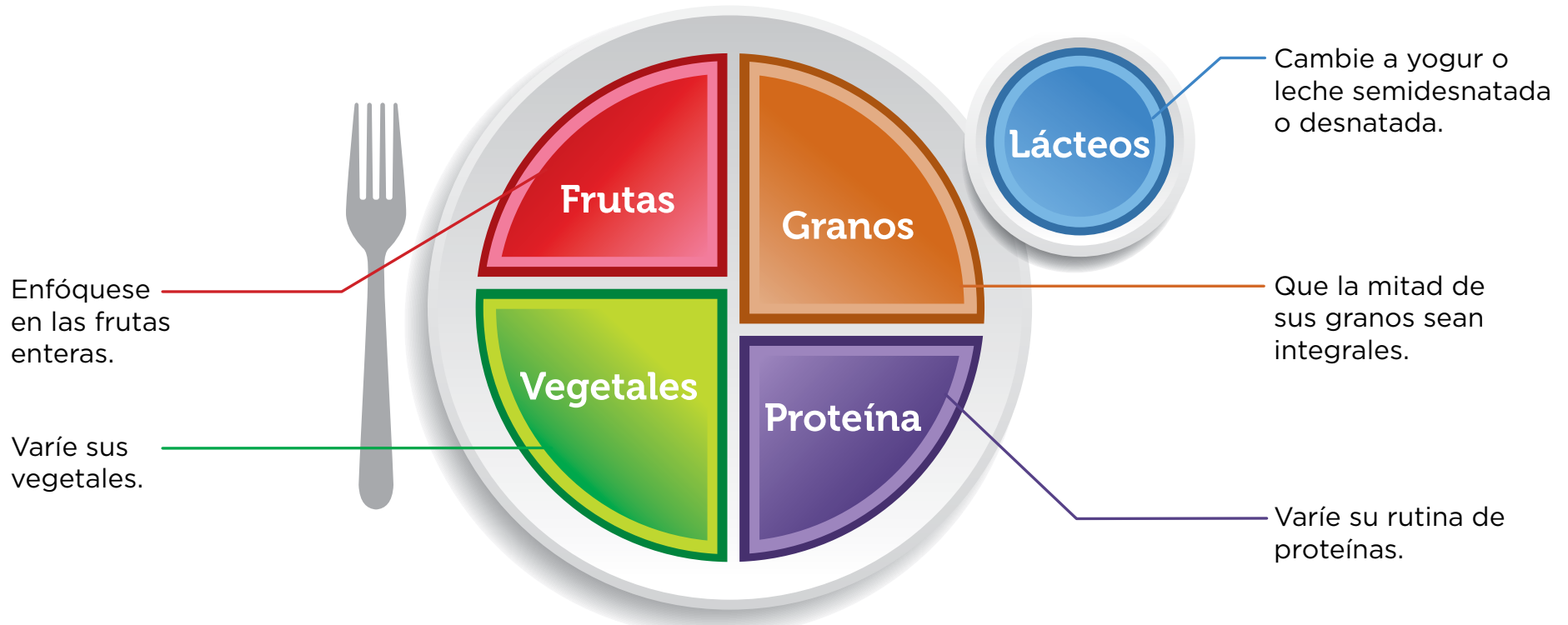


MiPlato, MisVictorias: Hágalo suyo

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 para obtener un plan personalizado.

2 tazas

1 taza cuenta como:

- 1 banana grande
- 1 taza de mandarinas
- ½ taza de pasas
- 1 taza de jugo de pomelo 100%

2½ tazas

1 taza cuenta como:

- 2 tazas de espinacas crudas
- 1 pimiento grande
- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de guisantes verdes
- 1 taza de champiñones

6 onzas

1 onza cuenta como:

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

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 cda. de mantequilla de cacahuete
- 1 huevo

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



MiPlate, MisVictorias

Soluciones de alimentación saludable para la vida cotidiana
Choose MyPlate.gov/MyWins

Center for Nutrition Policy and Promotion
Mayo 2016
CNPP-29-S

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