



10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

1 Encuentre su estilo de alimentación saludable

Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

2 Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

3 Enfóquese en las frutas enteras

Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.



4 Varie sus vegetales

Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.



5 Que la mitad de sus granos sean integrales

Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.



6 Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada

Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.



7 Varíe su rutina de proteínas

Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.



8 Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos

Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.



9 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."