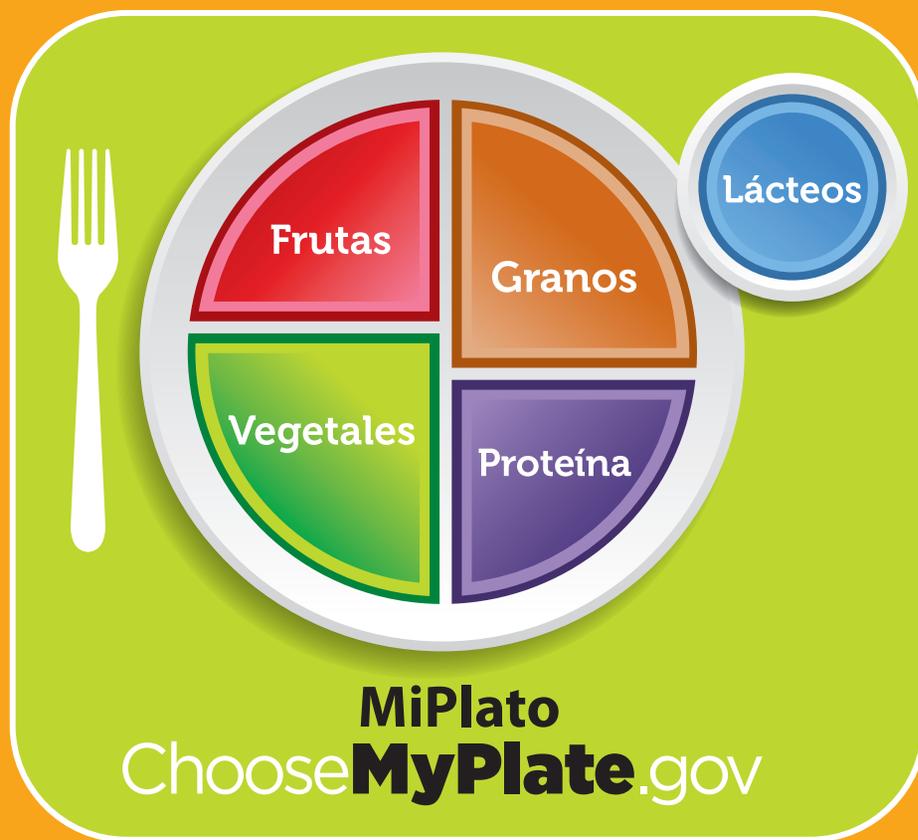


# ¿Qué hay en su plato?



**Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso.** Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.



**Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.**



**Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.**



**Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.**



**Varíe sus fuentes de proteína.**

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
<p>Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales.</p> <p>Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sívalos como plato principal.</p> <p>Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con “sodio reducido” o “sin sal agregada” (“reduced sodium” o “without added salt”).</p>	<p>Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques.</p> <p>Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas.</p> <p>Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.</p>	<p>Elija opciones de panes, roscas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados.</p> <p>Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras “integral” o “grano integral” (“whole grain”) antes del nombre del ingrediente.</p> <p>Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.</p>	<p>Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías.</p> <p>Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas.</p> <p>Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).</p>	<p>Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos.</p> <p>Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana.</p> <p>Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra.</p> <p>Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.</p>

**Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos.**  
 Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

Consuma 2½ tazas al día	Consuma 2 tazas al día	Consuma 6 onzas al día	Consuma 3 tazas al día	Consuma 5½ onzas al día
<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales;            2 tazas de vegetales de hoja crudas</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una onza?</b>            1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una onza?</b>            1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (mani); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres</p>

## Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados



Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2,000 calorías al día.

## Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

**Niños y adolescentes:** 60 minutos o más al día.

**Adultos:** 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.

