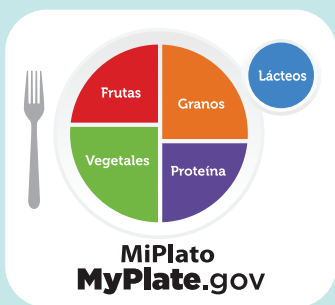




Los pequeños cambios valen mucho. **Comience hoy de una forma sencilla** con MiPlato.

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.

Varíe sus
vegetales.



Haga que la mitad
de sus granos
sean integrales.

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).



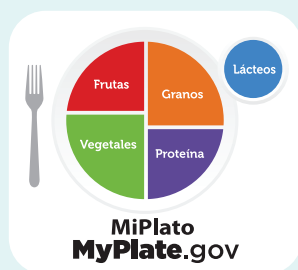
ABC Fitness Connection
Where People Connect to Fitness RESULTS



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...



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.



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.



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.



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

Límite



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, la 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, salteados, 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](https://www.MyPlate.gov)

[DietaryGuidelines.gov](https://www.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.

