



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



Comience hoy de una forma sencilla con Plan de **MiPlato**

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños cambios son importantes. Comience hoy de una forma sencilla con MiPlato.

Una rutina de alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida y puede tener efectos positivos que se acumulan con el tiempo. Es importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos, proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

Cantidades de cada grupo de alimentos para una dieta de 2,000 calorías diarias para mayores de 14 años

 <p>Frutas</p>	 <p>Vegetales</p>	 <p>Granos</p>	 <p>Proteína</p>	 <p>Lácteos</p>
<p>2 tazas</p>	<p>2½ tazas</p>	<p>6 onzas</p>	<p>5½ onzas</p>	<p>3 tazas</p>
<p>Enfóquese en las frutas enteras</p> <p>Enfóquese en frutas enteras, pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p>	<p>Varíe sus vegetales</p> <p>Elija vegetales de colores variados pueden ser frescos, congelados y enlatados; asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.</p>	<p>Haga que la mitad de sus granos sean integrales</p> <p>Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.</p>	<p>Consuma una variedad de proteínas</p> <p>Use distintas proteínas para incluir mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; nueces y semillas sin sal; productos derivados de la soya; huevos, y carnes magras y aves.</p>	<p>Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada)</p> <p>Busque la manera de incluir productos lácteos o derivados de la soya fortificados en las comidas y meriendas a lo largo del día.</p>
 <p>Limitar</p> <p>Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.</p> <p>Limitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcares añadidos a <50 gramos por día. • Grasa saturada a <22 gramos por día. • Sodio a <2,300 miligramos por día. 		 <p>Actividad</p> <p>Haga actividad física a su manera:</p> <p>Los niños de 6 a 17 años deben moverse 60 minutos todos los días. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos dos horas y media a la semana.</p>		

Plan de MiPlato

Anote los alimentos que comió hoy y haga un seguimiento de sus pequeños cambios, bocado a bocado.

Los objetivos para cada grupo de alimentos para una dieta de 2,000 calorías* son:

Escriba la opción que eligió para cada grupo de alimentos.

¿Logró su objetivo?

 <p>Frutas 2 tazas 1 taza de frutas cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de frutas crudas o cocidas; o • ½ taza de frutas deshidratadas, o • 1 taza de jugo de fruta 100% natural. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	 <p>Limitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcares añadidos a <50 gramos por día. • Grasa saturada a <22 gramos por día. • Sodio a <2,300 miligramos por día.
 <p>Vegetales 2 ½ tazas 1 taza de vegetales cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de vegetales crudas o cocidas; o • 2 tazas de ensalada de hojas verdes, o • 1 taza de jugo de vegetales 100% natural. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p>
 <p>Granos 6 onzas equivalentes 1 onza de granos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan; o • 1 onza de cereal de caja, o • ½ taza de arroz, pasta o cereales cocidos. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	 <p>Haga actividad física a su manera: Los niños de 6 a 17 años deben moverse 60 minutos todos los días. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos dos horas y media a la semana.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p>
 <p>Proteína 5 ½ onzas equivalentes 1 onza de proteína cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de mariscos, carnes magras o aves; o • 1 huevo; o • 1 cucharada de mantequilla de maní; o • ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos, o • ½ onza des nueces o semillas sin sal. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	
 <p>Lácteos 3 tazas 1 taza de productos lácteos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o yogur; o • 1 taza de leche o yogur sin lactosa; o • 1 taza de leche de soya o yogur fortificados, o • 1 ½ onzas de queso duro. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	<p>* Este modelo de una dieta de 2,000 calorías es solo una estimación de sus necesidades. Controle su peso y ajuste las calorías si es necesario.</p>