



# 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, proteína 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 3,200 calorías diarias para niños de 9 a 13 años

|  <p><b>Frutas</b></p>  |  <p><b>Vegetales</b></p>   |  <p><b>Granos</b></p>  |  <p><b>Proteína</b></p>   |  <p><b>Lácteos</b></p>   |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>2½ tazas</b></p> <p><b>Enfóquese en las frutas enteras</b></p> <p>Enfóquese en las frutas enteras, pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p>   | <p><b>4 tazas</b></p> <p><b>Varíe sus vegetales</b></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><b>10 onzas</b></p> <p><b>Haga que la mitad de sus granos sean integrales</b></p> <p>Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.</p>  | <p><b>7 onzas</b></p> <p><b>Consuma una variedad de proteínas</b></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><b>3 tazas</b></p> <p><b>Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada)</b></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> <b>Limitar</b></p> <p><b>Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.</b></p> <p><b>Limitar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares añadidas a <b>menos de 80 gramos</b> por día.</li> <li>• Grasas saturadas a <b>menos de 36 gramos</b> por día.</li> <li>• Sodio a <b>menos de 1,800 miligramos</b> por día.</li> </ul> |   | <p> <b>Actividad</b></p> <p><b>Haga actividad física a su manera:</b></p> <p>Los niños de 6 a 17 años deben moverse por lo menos 60 minutos todos los días.</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 3,200 calorías* son:   | Escriba la opción que eligió para cada grupo de alimentos. | ¿Logró su objetivo?   |   |
|---|--|---|---|
|  <p><b>Frutas</b><br/><b>2½ tazas</b><br/>1 taza de frutas cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de frutas crudas o cocidas; o</li> <li>• ½ taza de frutas deshidratadas, o</li> <li>• 1 taza de jugo de fruta 100% natural.</li> </ul>  | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                     | <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> |  <p><b>Limitar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares añadidas a <b>menos de 80 gramos</b> por día.</li> <li>• Grasas saturadas a <b>menos de 36 gramos</b> por día.</li> <li>• Sodio a <b>menos de 1,800 miligramos</b> por día.</li> </ul> <p>¿Logró su objetivo?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p><br> <p><b>Haga actividad física a su manera:</b></p> <p>Los niños de 6 a 17 años deben moverse por lo menos 60 minutos todos los días.</p> <p>¿Logró su objetivo?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p><br><p>* Este modelo de una dieta de 3,200 calorías es solo una estimación de sus necesidades.</p> |
|  <p><b>Vegetales</b><br/><b>4 tazas</b><br/>1 taza de vegetales cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de vegetales crudas o cocidas; o</li> <li>• 2 tazas de ensalada de hojas verdes, o</li> <li>• 1 taza de jugo de vegetales 100% natural.</li> </ul>   | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                     | <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> |   |
|  <p><b>Granos</b><br/><b>10 onzas equivalentes</b><br/>1 onza de granos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan; o</li> <li>• 1 onza de cereal de caja, o</li> <li>• ½ taza de arroz, pasta o cereales cocidos.</li> </ul>  | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                     | <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> |   |
|  <p><b>Proteína</b><br/><b>7 onzas equivalentes</b><br/>1 onza de proteína cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de mariscos, carnes magras o aves; o</li> <li>• 1 huevo; o</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de maní; o</li> <li>• ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos, o</li> <li>• ½ onza des nueces o semillas sin sal.</li> </ul> | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                     | <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> |   |
|  <p><b>Lácteos</b><br/><b>3 tazas</b><br/>1 taza de productos lácteos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche o yogur; o</li> <li>• 1 taza de leche o yogur sin lactosa; o</li> <li>• 1 taza de leche de soya o yogur fortificados, o</li> <li>• 1½ onzas de queso duro.</li> </ul>   | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                     | <p>Sí <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> |   |