






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 3,000 calorías diarias para mayores de 14 años

 <p>Frutas</p>	 <p>Vegetales</p>	 <p>Granos</p>	 <p>Proteína</p>	 <p>Lácteos</p>
<p>2½ tazas</p> <p>Enfóquese en las frutas enteras</p> <p>Enfóquese en las frutas enteras, pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p>	<p>4 tazas</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>10 onzas</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>7 onzas</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>3 tazas</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>



Limitar

Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

Limitar:

- Azúcares añadidas a **menos de 75 gramos** por día.
- Grasas saturadas a **menos de 33 gramos** por día.
- Sodio a **menos de 2,300 miligramos** por día.










Actividad

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.

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 3,000 calorías* son:	Escriba la opción que eligió para cada grupo de alimentos.	¿Logró su objetivo?	
 <p>Frutas 2½ tazas</p> <p>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>Sí ___</p> <p>No ___</p>	 <p>Limitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcares añadidas a menos de 75 gramos por día. • Grasas saturadas a menos de 33 gramos por día. • Sodio a menos de 2,300 miligramos por día. <p>¿Logró su objetivo?</p> <p>Sí ___</p> <p>No ___</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> <p>¿Logró su objetivo?</p> <p>Sí ___</p> <p>No ___</p> <p>* Este modelo de una dieta de 3,000 calorías es solo una estimación de sus necesidades. Controle su peso y ajuste las calorías si es necesario.</p>
 <p>Vegetales 4 tazas</p> <p>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>Sí ___</p> <p>No ___</p>	
 <p>Granos 10 onzas equivalentes</p> <p>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>Sí ___</p> <p>No ___</p>	
 <p>Proteína 7 onzas equivalentes</p> <p>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>Sí ___</p> <p>No ___</p>	
 <p>Lácteos 3 tazas</p> <p>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 • 1½ onzas de queso duro. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Sí ___</p> <p>No ___</p>	