USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

AkingPlato
MyPlate.gov

# Start simple with MyPlate Plan

**The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.**

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

## Food Group Amounts for 3,200 Calories a Day for Ages 14+ Years

| Fruits | Vegetables | Grains | Protein | Dairy |
|---|---|---|---|---|
| **2 ½ cups** | **4 cups** | **10 ounces** | **7 ounces** | **3 cups** |
| Focus on whole fruits | Vary your veggies | Make half your grains whole grains | Vary your protein routine | Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions) |
| Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried. | Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices. | Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list. | Mix up your protein foods to include seafood, fish, and shrimp; beans, peas, and lentils; eggs; soy products; lean meats and poultry; and unsalted nuts and seeds. | Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day. |

**Limit**

Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium. Limit:

- Added sugars to **less than 80 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 36 grams** a day.
- Sodium to **less than 2,300 milligrams** a day.

**Activity**

Be active your way:

Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2½ hours** per week.

# MyPlate Plan

Write down the foods you ate today and track your small changes, bite by bite.

| In general, food group targets for a 3,200-calorie* pattern are: | | Food choices |
|---|---|---|
| Fruits | **2 ½ cups**<br>1 cup of fruits counts as<br>• 1 cup raw or cooked fruit; or<br>• ½ cup dried fruit; or<br>• 1 cup 100% fruit juice. | |
| Vegetables | **4 cups**<br>1 cup of vegetables counts as<br>• 1 cup raw or cooked vegetables; or<br>• 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or<br>• 1 cup 100% vegetable juice. | |
| Grains | **10 ounce-equivalents**<br>1 ounce of grains counts as<br>• ½ cup cooked rice, pasta, or cereal; or<br>• 1 slice bread; or<br>• 1 ounce ready-to-eat cereal. | |
| Protein | **7 ounce-equivalents**<br>1 ounce of protein foods counts as<br>• 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or<br>• ¼ cup (about 2 ounces) tofu; or<br>• 1 egg; or<br>• 1 Tbsp peanut butter; or<br>• ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or<br>• ½ ounce unsalted nuts or seeds. | |
| Dairy | **3 cups**<br>1 cup of dairy counts as<br>• 1 cup dairy milk or yogurt; or<br>• 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or<br>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or<br>• 1½ ounces hard cheese. | |

Limit

**Limit:**

- Added sugars to **less than 80 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 36 grams** a day.
- Sodium to **less than 2,300 milligrams** a day.

Activity

**Be active your way:**

Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2½ hours** per week.

* This 3,200-calorie pattern is only an estimate of your needs. Monitor your body weight and adjust your calories if needed. For more examples of foods in the food groups, visit **MyPlate.gov/food** (only available in English).

FNS-904-31-Filipino
September 2024
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Dietary Guidelines for Americans

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

AkingPlato
MyPlate.gov

# Magsimula sa Simple gamit ang Planong **MyPlate**

**Ang mga benepisyo ng masustansiyang pagkain ay naiipon sa paglipas ng panahon, sa paisa-isang kagat. Mahalaga ang mga maliliit na pagbabago. Magsimula sa Simple gamit ang MyPlate.**

Mahalaga ang karaniwang gawain sa masustansiyang pagkain sa bawat yugto ng buhay at maaaring magkaroon ng mga positibong epekto na naiipon sa paglipas ng panahon. Mahalagang kumain ng iba't ibang prutas, gulay, grain, pagkaing mayaman sa protina, at produktong gatas o fortified na alternatibong soy. Kapag nagpapasya kung ano ang kakainin o iinumin, pumili ng mga opsiyon na puno ng mga sustansiya. Gawing mahalaga ang bawat kagat.

## Mga Dami ng Grupo ng Pagkain para sa 3,200 Calorie bawat Araw para sa Mga Edad na 14+ na Taong Gulang

| Mga prutas | Mga gulay | Mga grain | Protina | Produktong Gatas |
|---|---|---|---|---|
| **2 ½ tasa** | **4 na tasa** | **10 onsa** | **7 onsa** | **3 tasa** |
| Tumuon sa mga buong prutas | Pag-ibahin ang iyong mga gulay | Gawin ang kalahati ng iyong mga grain na mga buong grain | Pag-ibahin ang iyong rutina sa protina | Lumipat sa produktong gatas o yogurt na may mababang taba o walang taba (o produktong gatas na walang lactose o mga fortified na bersiyon ng soy) |
| Tumuon sa mga buong prutas na sariwa, naka-frozen, naka-delata, o pinatuyo. | Pumili ng iba't ibang makukulay na sariwa, naka-frozen, at naka-delatang gulay—siguruhing isama ang mga matingkad na berde, pula, at orange na pagpipilian. | Humanap ng mga buong grain na pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng label ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon at listahan ng mga sangkap. | Pagsamahin ang iyong mga pagkain na mayaman sa protina na kinabibilangan ng pagkaing dagat, isda, hipon; mga bean, gisantes, at lentil; mga itlog; produktong soy; mga karne na may mababang taba at manok; at mga mani at buto na hindi inasinan. | Maghanap ng mga paraan para isama ang mga alternatibong produktong gatas o fortified na soy sa mga pagkain at meryenda sa buong araw. |

**Limitasyon**

Pumili ng mga pagkain at inumin na may mas kaunting idinagdag na asukal, saturated na taba, at asin. Limitasyon:

- Mga dagdag na asukal na **mas mababa sa 80 gramo** sa isang araw.
- Mga saturated na taba na **mas mababa sa 36 gramo** sa isang araw.
- Asin na **mas mababa sa 2,300 miligramo** sa isang araw.

**Aktibidad**

Maging aktibo ayon sa iyong paraan:

Ang mga batang 6 hanggang 17 taong gulang ay dapat gumalaw nang **60 minuto** araw-araw. Ang mga nasa hustong gulang ay dapat pisikal na aktibo nang hindi bababa sa **2 ½ oras** bawat linggo.

# Planong **MyPlate**

Isulat ang mga pagkain na kinain mo ngayong araw at subaybayan ang iyong mga maliliit na pagbabago, sa paisa-isang kagat.

| Sa pangkalahatan, ang mga target sa grupo ng pagkain para sa 3,200 calorie* na pattern ay: | | Mga pagpipilian sa pagkain |
|---|---|---|
| Mga prutas | **2 ½ tasa**<br>1 tasa ng mga prutas ay katumbas ng<br>• 1 tasa ng hilaw o lutong prutas; o<br>• ½ tasa ng tuyong prutas; o<br>• 1 tasa ng 100% juice ng prutas. | |
| Mga gulay | **4 na tasa**<br>1 tasa ng gulay ay katumbas ng<br>• 1 tasa ng hilaw o lutong gulay; o<br>• 2 tasa ng hilaw o 1 tasa ng lutong madadahong berdeng gulay; o<br>• 1 tasa ng 100% juice ng gulay. | |
| Mga grain | **mga katumbas ng 10 onsa**<br>1 onsa ng grain ay katumbas ng<br>• ½ tasang lutong kanin, pasta, o cereal; o<br>• 1 hiwa ng tinapay; o<br>• 1 onsa ng handa ng kainin na cereal. | |
| Protina | **mga katumbas ng 7 onsa**<br>1 onsa ng pagkaing mayaman sa protina ay katumbas ng<br>• 1 onsang pagkaing dagat, mga karneng may mababang taba, o manok; o<br>• ¼ na tasa (mga 2 onsa) tofu; o<br>• 1 itlog; o<br>• 1 Kutsarang peanut butter; o<br>• ¼ na tasang lutong bean, gisantes, o lentil; o<br>• ½ onsang mani o buto na hindi inasinan. | |
| Produktong Gatas | **3 tasa**<br>Ang 1 tasa ng produktong gatas ay katumbas ng<br>• 1 tasa ng produktong gatas o yogurt; o<br>• 1 tasa ng produktong gatas o yogurt na walang lactose; o<br>• 1 tasang fortified na soy milk o yogurt; o<br>• 1 ½ onsa ng matigas na keso. | |

Limitasyon

## Limitasyon:

- Mga dagdag na asukal na **mas mababa sa 80 gramo** sa isang araw.
- Saturated na taba na **mas mababa sa 36 na gramo** sa isang araw.
- Asin na **mas mababa sa 2,300 miligramo** sa isang araw.

Aktibidad

## Maging aktibo ayon sa iyong paraan:

Ang mga batang 6 hanggang 17 taong gulang ay dapat gumalaw nang **60 minuto** araw-araw. Ang mga nasa hustong gulang ay dapat pisikal na aktibo nang hindi bababa sa **2 ½ oras** bawat linggo.

* Ang 3,200 calorie na pattern na ito ay tantiya lang ng iyong mga pangangailangan. Subaybayan ang iyong timbang ng katawan at iakma ang iyong mga calorie kung kinakailangan. Para sa higit pang halimbawa ng mga pagkain sa mga grupo ng pagkain, pumunta sa MyPlate.gov/food (available lang sa Ingles).

FNS-904-31-Filipino
Setyembre 2024
Ang USDA ay isang provider, employer at tagapagpahiram para sa patas na oportunidad.

Dietary Guidelines for Americans