



Elegir MiPlato

Usar MiPlato para construir un estilo de comer saludable y mantenerlo para toda la vida. Elegir alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos de MiPlato. Asegurarse que sus opciones sean limitadas en sodio, grasa saturada y azúcares adicionales. Empezar con cambios pequeños para escoger opciones más saludables que puede disfrutar.

1 Encontrar su estilo de comer saludable
Crear un estilo de comer saludable significa comiendo una variedad de comidas para obtener los nutrientes y calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan crear sus propias soluciones—"Mis Ganas."

2 Que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales
Comer frutas y vegetales colorados es importante porque proporcionan vitaminas y minerales y la mayoría es baja en calorías.

3 Enfocarse en frutas enteras
Enfocarse en frutas enteras—frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo de 100%. Disfrutar fruta con comidas, como un refrigerio o como un postre.



4 Variar sus vegetales
Probar echando vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos o platos fuertes. Elegir una variedad de vegetales colorados preparados en maneras saludables: al vapor, salteado, asado o crudo.



5 Que la mitad de sus granos sea integral
Buscar granos integrales enumerados primero o segundo en la lista de ingredientes—probar avena, palomitas, pan integral y arroz integral. Limitar los postres a base de cereales y snacks, como pasteles, galletas y pasteles.



6 Moverse a leche o yogur bajo en grasa o sin grasa
Elegir leche, yogur y bebidas de soya bajo en grasa o sin grasa para reducir grasa saturada. Reemplazar crema agria, crema y queso regular con yogur, leche y queso bajo en grasa.



7 Variar su rutina de proteína
Transformar sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles, arvejas, nueces y semillas sin sal, productos de soya, huevos y carne magra y carne de ave. Probar platos fuertes hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chili de frijoles.



8 Consumir bebidas y comidas con menos sodio, grasa saturada y azúcares adicionales
Usar la etiqueta de información nutricional y lista de ingredientes para limitar alimentos altos en sodio, grasa saturada y azúcares adicionales. Escoger aceites de vegetales en vez de mantequilla y salsas basadas en aceite en vez de mantequilla, crema y queso.



9 Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas
Agua no contiene calorías. Soda, bebidas de energía y deportes y otras bebidas azucaradas contienen muchas calorías de azúcares adicionales y pocos nutrientes.

10 Todo lo que come y bebe es importante
La mezcla correcta de alimentos le puede ayudar ser más saludable ahora y en el futuro. Convertir cambios pequeños a "MiPlato, MisGanas."