



# Construya una comida saludable

**Cada comida es un bloque de construcción en su estilo de alimentación saludable.** Asegúrese de incluir todos los grupos de alimentos a lo largo del día. Convierta las frutas, los vegetales, los granos, los productos lácteos y los alimentos proteínicos en parte de sus comidas y bocadillos diarios. Además, limite los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Use la [Lista de Verificación Diaria de MiPlato](#) y los consejos a continuación para satisfacer sus necesidades durante todo el día.

## 1 Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas están llenos de nutrientes que apoyan la buena salud. Elija frutas y vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro, como tomates, batatas y brócoli.



## 2 Incluya granos enteros

Trate de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque las palabras "grano entero al 100%" o "integral al 100%" en la etiqueta de información nutricional. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.



## 3 No se olvide de los lácteos

Complete su comida con una taza de leche sin grasa o baja en grasa. Obtendrá la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que con la leche entera pero menos calorías. ¿No bebe leche? Pruebe una bebida de soya (leche de soya) como su bebida o incluya yogur bajo en grasa en su comida o bocadillo.



## 4 Agregue proteína magra

Elija alimentos proteínicos como carne magra de res, cerdo, pollo o pavo y huevos, frutos secos, frijoles o tofu. Dos veces a la semana, haga del pescado la proteína de su plato.



## 5 Evite la grasa extra

El uso de jugo de carne o salsas pesadas agregará grasa y calorías a opciones que de otra forma serían saludables. Pruebe el brócoli al vapor con una pizca de queso parmesano bajo en grasa o un chorrito de limón.

## 6 Sea creativa en la cocina

Si está preparando un sándwich, un salteado o un guisado, encuentre maneras de hacerlos más saludables. Trate de usar menos carne de res y queso, que pueden ser ricos en grasas saturadas y sodio, y agregue más verduras que agregan nuevos sabores y texturas a sus comidas.

## 7 Tome el control de su comida

Coma en casa más a menudo para saber exactamente lo que está comiendo. Si come fuera, revise y compare la información nutricional. Elija opciones que sean más bajas en calorías, grasas saturadas y sodio.



## 8 Pruebe nuevos alimentos

Manténgalo interesante seleccionando nuevos alimentos que nunca haya probado antes, como mango, lentejas, quinua, col rizada o sardinas. ¡Puede encontrar un nuevo favorito! Intercambie recetas divertidas y sabrosas con amigos o consígalas en línea.

## 9 Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable

¡Disfrute de un postre dulce natural: fruta! Sirva una ensalada de fruta fresca o un parfait de frutas hecho con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

## 10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos en sus comidas y bocadillos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en cómo come en su MiPlato, MisVictorias.