



Mi Lista Diaria de **MiPlato**

Encuentre su Estilo de Comer Saludable

Todo lo que come y bebe es importante. Encuentre su estilo de comer saludable que refleja sus preferencias, cultura, tradiciones y presupuesto—y ¡manténgalo por toda su vida! Una buena mezcla le puede ayudar ser más saludable ahora y en el futuro. Lo importante es escoger una variedad de comidas y bebidas de cada grupo de alimentos y asegurar que cada elección es limitada en grasa saturada, sodio y azúcares añadidos. Empiece con cambios pequeños—**“MisGanas”**—para tomar decisiones más saludables que puede disfrutar.

Cantidades de Cada Grupo de Alimentos en una Dieta de 2,800 Calorías al Día

				
2 1/2 tazas	3 1/2 tazas	10 onzas	7 onzas	3 tazas
<p>Enfóquese en frutas enteras</p> <p>Enfóquese en frutas enteras que son frescas, congeladas, enlatadas o secas.</p>	<p>Varíe sus vegetales</p> <p>Escoja una variedad de vegetales frescos, congelados y enlatados de una variedad de colores—asegúrese que se incluyen vegetales que son verde oscuro, rojo y anaranjado.</p>	<p>Asegúrese de que la mitad de los granos que consume sea integral</p> <p>Encuentre comidas de granos integrales por leer la Etiqueta de Información Nutricional y lista de ingredientes.</p>	<p>Varíe su rutina de proteína</p> <p>Consuma una mezcla de proteínas que incluye productos marinos, frijoles y arvejas, nueces y semillas sin sal, productos de soya, huevos y carne y pollo magro.</p>	<p>Muevase a leche e yogur bajo en grasa o sin grasa</p> <p>Escoja leche, yogurt y bebidas de soya (leche de soya) sin grasa para reducir su consumo de grasa saturada.</p>



Coma y beba menos sodio, grasa saturada y azúcares añadidos.

Limitar:

- Sodio a **2,200 miligramos** al día.
- Grasa saturada a **31 gramos** al día.
- Azúcares añadidos a **70 gramos** al día.

Sea activo en su propia manera: Niños de 6 a 17 años deben moverse **60 minutos** cada día.

Utilice SuperTracker para crear un plan personal basado en su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.

SuperTracker.usda.gov

Mi Lista Diaria de MiPlato

¡Escriba los alimentos que comió hoy y apunte su MiPlato, MisGanas!

Objetivos de grupos de alimentos para un plan de 2,800 calorías* son:

Escriba sus elecciones de comida para cada grupo de alimentos

¿Alcanzó su objetivo?

 <p>Frutas 2 1/2 tazas 1 taza de frutas cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de fruta cruda o cocida; o • 1/2 taza de fruta seca; o • 1 taza de jugo de fruta 100% natural. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	 <p>Limitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sodio a 2,200 miligramos al día. • Grasa saturada a 31 gramos al día. • Azúcares añadidos a 70 gramos al día. <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No </div>  <p>Sea activo en su propia manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 6 a 17 años deben moverse 60 minutos cada día. <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No </div> <p>* Este plan de 2,800 calorías es sólo una estimación de sus necesidades. Siga su peso y modifique sus calorías si necesita.</p>
 <p>Vegetales 3 1/2 tazas 1 taza de vegetales cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de vegetales crudos o cocidos; o • 2 tazas de ensalada de verduras de hoja verde; o • 1 taza de jugo de vegetales 100% natural. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
 <p>Granos Equivalentes de 10 onzas 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 • 1/2 taza de arroz, pasta o cereales cocidos. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
 <p>Proteína Equivalentes de 7 onzas 1 onza de proteína cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo o mariscos magros; o • 1 huevo; o • 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní); o • 1/4 taza de frijoles o arvejas cocidas; o • 1/2 onza de nueces o semillas. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
 <p>Lácteos 3 tazas 1 taza de lácteos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche; o • 1 taza de yogur; o • 1 taza de bebida de soya fortificada; o • 1 1/2 onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	



Apunte su MiPlato, MisGanas
