



MiPlato

Frutas

1 ½ a 2 tazas por día

Concéntrate en las frutas enteras

1 TAZA DE FRUTA =

- 1 taza de frutos del bosque (frambuesas, fresas, arándanos)
- 1 taza de fruta enlatada
- ½ taza de fruta seca

Vegetales

2 a 3 tazas por día

Varía tus vegetales

1 TAZA DE VEGETALES =

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de tomates
- 2 tazas de vegetales con hojas crudas como la espinaca



Lácteos

3 tazas por día

Cambia por leche descremada o baja en grasa (1%)

1 TAZA DE LÁCTEOS* =

- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1 ½ onzas de queso cheddar o en tiras bajo en grasa
- 1 taza de leche descremada o baja en grasa incluyendo leche saborizada

Granos

5 a 8 onzas por día

Que por lo menos la mitad de los cereales sean integrales

1 ONZA DE GRANOS =

- 1 rodaja de pan de trigo integral
- ½ taza de pasta o arroz integral cocidos
- 1 taza de cereales para desayunar listos para consumir

Proteína

5 a 6 ½ onzas por día

Consume proteínas bajas en grasas

1 ONZA DE PROTEÍNA =

- 1 onza de carne, ave o pescado bajos en grasa
- 1 huevo grande
- ¼ de taza de arvejas cocidas

*Es posible que las comidas y bebidas fortificadas con calcio no brinden los demás nutrientes encontrados en los productos lácteos. Controle las etiquetas.



MiPlato

Desayuno

Huevos Rancheros

- 2 huevos medianos
- 2 tortillas de maíz
- ¼ taza de tomates, cebollas y chiles salteados
- ¼ oz de queso fresco



Avena

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche baja en grasa
- Canela al gusto
- Frutas picadas



Farina

- 1 taza de leche
- ¾ taza de Farina



Almuerzo

Tacos de Bistec en Tiras

- 2 tortillas de maíz
- 3 oz de tiras de bistec a la parrilla
- ¼ taza pico de gallo
- ½ taza de queso rallado bajo en grasa



Guarnición de Ensalada

- 2 tazas de hojas de espinaca
- ½ taza de rodajas de pimiento rojo
- ¼ de taza de zanahoria picada
- 2 cucharadas soperas de aceto balsámico

Bebida

- 1 taza de leche baja en grasa regular o saborizada



Cena

Pollo Con Arroz y Frijoles

- 1 taza de arroz blanco
- ½ taza de frijoles pintos
- 3 oz de pechuga a la parrilla
- Acompañar con aguacate



Bebida

- 1 taza de leche baja en grasa, regular o saborizada

Refrigerio

- 1 cucharada soperas de almendras sin sal
- 1 taza de palomitas de maíz solas



Crea un Plato Balanceado

Recuerda:

Toda comida es apta en moderación. Elige comidas y bebidas con menos grasas saturadas, azúcares agregados y sodio. Limita las comidas rápidas y los granos procesados.

- Incluye frutas sólidas y sin procesar
- Varía tus vegetales
- Asegúrate de que la mitad de tu consumo de granos sea de granos integrales
- Cambia por lácteos bajos en grasa o descremados
- Varía tus fuentes de proteína incluyendo proteínas magras, tales como pollo, pescado y legumbres
- Elige aceites saludables tales como el aceite de oliva

Para más consejos e información, visita www.choosemyplate.gov

Actividad Física

¡Convierte la actividad física en una parte regular de CADA día! La actividad física es importante para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y desarrollar y mantener huesos y músculos sanos. ¡Elige actividades que disfrutes en tu hogar, lugar de trabajo y pasatiempo favorito!

- Utiliza las escaleras más a menudo
- Estaciona tu auto lejos de las puertas principales
- Haz caminatas cortas a través de tu día
- Inscríbete en una clase de fitness o intenta hacer un deporte nuevo

Estar físicamente activo a TU manera, mientras sigues una dieta balanceada todos los días, te podrá llevar a tener una mejor salud. Antes de comenzar con una nueva forma de ejercitación, asegúrate de consultar a tu médico.