

Elegir Alimentos Saludables Con Un Plato Saludable

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales no viandas

mitad de plato • vegetales no viandas y frutas

Tome más agua

Llene un cuarto de su plato con granos enteros y/o viandas

un cuarto de plato • granos y viandas

Llene un cuarto de su plato con proteína magra (una porción cocida de 2-3 oz.)

un cuarto de plato • carne magra/proteína

Plato de 9"

¿Por qué crear un plato saludable?

- **REDUCE LOS RIESGOS DE SALUD** — antes de comer, piense en lo que pone en su plato o en su copa, vaso o tazón. Vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, frutas y alimentos con proteína magra son todas excelentes opciones. Ingerir estos alimentos puede reducir los riesgos de desarrollar enfermedades como la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- **MEJORA EL CONTROL DE LAS PORCIONES Y LAS OPCIONES DE ALIMENTOS** — las porciones de comida y las opciones de alimentos son muy importantes para alcanzar y mantener un peso saludable.

Cómo Servirse Un Plato Saludable

Elija un plato de 9 PULGADAS O MÁS PEQUEÑO.

Utilice una regla y mida a través del plato. Use un plato de 9 pulgadas o más pequeño para evitar sobrellenar el plato y comer demasiado.



Llene la mitad del plato de 9 pulgadas con VERDURAS QUE NO SEAN VIANDAS y FRUTAS

- Elija una variedad de vegetales, especialmente vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja.

- Los vegetales que no son viandas son bajos en calorías y están llenos de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Ejemplos de vegetales no viandas que son ricos en fibra incluyen zanahorias, brócoli, coliflor, habichuelas verdes, espárragos y pimientos.
- Las frutas y los vegetales pueden ser frescos, enlatados o congelados. Coma solo pequeñas cantidades de frutos secos porque pueden ser altos

en calorías. Los frutos secos son meriendas saludables y rápidas.

- Compre vegetales sin sal agregada, mantequilla o salsas de crema y no agregue estas cosas al cocinar. Limite la fruta con azúcar o miel.
- Seleccione fruta entera en vez de del jugo, pero si elige jugo, busque 100% jugo de frutas.
- Disfrute de una amplia gama de frutas y vegetales coloridos. Seleccione lo que está en temporada para más variedad y sabor.



Cómo Servirse Un Plato Saludable

Llene un cuarto del plato de 9 pulgadas con **OPCIONES DE PROTEÍNA MAGRA** (cerca de 3 onzas cocidas o el tamaño de una baraja de cartas).



- Ejemplos de alimentos con proteína incluyen pescados y mariscos, habichuelas, guisantes y nueces, así como carnes magras, aves y huevos. Límitese a un huevo por día.
- Coma pescados y mariscos u otra proteína sin carne en lugar de carne o pollo por lo menos dos veces por semana. Seleccione algunos mariscos que son altos en aceites y más bajos en mercurio (salmón, trucha y arenque). Las fuentes de proteínas sin carne incluyen soja (tofu, tempeh, edamame) y legumbres (habichuelas de garbanzo, y habichuelas negras).
- Seleccione aves y carnes magras. Elija cortes de carne bajos en grasa y carne molida más magra (por lo menos 90% magra). Recorte o drene la grasa de la carne y quite la piel de las aves antes de cocinar o comer.
- Trate de asar, asar a la parrilla u hornear. Estos métodos de cocción no añaden grasa extra.
- Drene la grasa de carnes molidas después de la cocción. Evite el pan rallado sobre la carne y las aves, que añade calorías.

Llene un cuarto del plato de 9 pulgadas con **GRANOS ENTEROS o VEGETALES NO VIANDAS.**



- Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos enteros. Coma 3 onzas o más de cereales enteros, pan, galletas, arroz o pasta cada día. Una onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno o ½ taza de arroz o pasta cocida.
- Utilice la etiqueta de información nutricional para elegir granos enteros que son una buena o excelente fuente de fibra dietética.
 - Buenas fuentes de fibra contienen el 10–19% del valor diario por porción.
 - Excelentes fuentes de fibra dietética contienen el 20% o más del valor diario por porción.
- Fíjese en la lista de ingredientes y busque que el primer o segundo ingrediente incluya las palabras “entero” o “integral”
- Ejemplos de granos enteros incluyen pasta entera, panes enteros, arroz entero y cereales enteros.
- Ejemplos de viandas incluyen papas, maíz, guisantes, calabaza, yuca y legumbres (habichuelas de garbanzos y habichuelas negras).



Incluya opciones de LÁCTEOS SALUDABLES.



- Aumente el consumo de leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa (1%), como yogur, queso y bebidas de soja fortificadas.
- Escoja leche o yogur sin grasa o bajo en grasa más a menudo que el queso.

- Cuando elija quesos, elija versiones bajas en grasa o descremadas.
- Si usted es intolerante a la lactosa pruebe la leche sin lactosa, beba pequeñas cantidades de leche a la vez o bebidas de soja fortificadas. También puede hablar con su dietista sobre un suplemento enzimático.

Puntos Clave:

• **TOME LAS MEJORES DECISIONES**

cuando prepare o pida alimentos.

- Seleccione alimentos que son asadas u horneadas, hervidas, escalfadas, salteadas o hechas al vapor en lugar de fritas.
- Añada sabor a los alimentos con hierbas, especias y condimentos bajos en grasa, evite el uso de la sal o condimentos que contienen sodio.
- Incluya vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y alimentos con proteína que aportan menos calorías y más nutrientes.
- Evite preparar u ordenar alimentos que son cremosos, fritos, empanizados, rebozados o con mantequilla. Use porciones pequeñas de jarabes y salsas.
- Coma menos alimentos que contienen grasas sólidas. Las principales fuentes de grasa dietética son bizcochos, galletas, helados y otros postres (a

menudo hechas con mantequilla, margarina o manteca); Pizza; queso; y carnes procesadas y altas en grasa (como embutidos, salchichas, tocino, costillas).

- Limite los alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados, una importante fuente de grasas trans insalubres.
- Corte los alimentos y bebidas con azúcares agregados o edulcorantes no calóricos (bebidas azucaradas). Elija agua, leche descremada, jugo de frutas o café o té sin azúcar como bebida en lugar de bebidas azucaradas.
- **NO SE SALTE COMIDAS.** Saltarse las comidas puede conducir a los antojos, bajar la energía y comer demasiado en la próxima comida.
- **iCOMA DESPACIO!** Tarda unos 20 minutos para que nuestros cerebros registren que estamos llenos. Tómese tiempo para disfrutar del sabor de los alimentos en su plato saludable.