

# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# elija MiPlato

## 10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida saludable es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de ésta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

### 1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



### 2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales de hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

### 3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

### 4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Estos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



### 5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien sirvalos como postres.

### 6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



### 7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

### 8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca el consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.



### 9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," or "without added salt").

### 10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

**10**  
**consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

# los refrigerios de MiPlato consejos para los padres



## 10 consejos para refrigerios saludables

**Los refrigerios pueden ayudar a alcanzar el nivel de nutrientes que los niños necesitan para crecer y mantener un peso adecuado.** Prepare una porción simple de refrigerio para los más pequeños para ayudarles a obtener lo necesario para satisfacer su hambre. Deje que los niños mayores preparen sus propios refrigerios con alimentos saludables que usted mantenga en la cocina. Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para ayudar a los niños y a usted a seleccionar refrigerios que los satisfaga.

### 1 ahorre tiempo y corte los vegetales previamente

Guarde vegetales picados en el refrigerador y sívalos con cremas para untar como crema de garbanzo o salsas bajas en grasa. Decore los panecillos ingleses de trigo integral con salsa para espagueti, vegetales picados, y con queso mozzarella rallado y derretido en el microondas.

### 2 mezcle

Para niños mayores en edad escolar mezcle frutas secas, nueces sin sal y popcorn en una bolsa pequeña de refrigerio para preparar rápidamente una mistura de nueces. Licue yogur natural sin o bajo en grasa con 100% jugo de frutas y durazno congelado para preparar un sabroso batido.



### 3 coja un vaso de leche

Una taza de leche sin o baja en grasa o leche de soya es una forma fácil de beber un refrigerio saludable.

### 4 escoja granos integrales

Ofrezca pan de harina integral, popcorn y productos de avena integral que tengan alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio. Limite el consumo de productos con harina refinada como "snack bars," tortas y cereales azucarados.



### 5 pique algo de proteína sin grasa

Seleccione productos con proteína y sin grasa como embutidos bajos en sodio, nueces sin sal o huevos. Envuelva un pedazo de manzana con tajadas de embutido de pavo o jamón bajo en sal. Guarde nueces peladas y sin sal en la despensa, también huevos hervidos en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

### 6 ojo con las porciones

Los refrigerios no deben reemplazar a las comidas, para ello busque maneras de ayudar a sus niños a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas pequeñas para refrigerios y úselas para controlar las porciones que sirve.

### 7 las frutas son rápidas y fáciles

Frescas, congeladas, secas o enlatadas, las frutas son fáciles para "coger y salir," son opciones que necesitan poca preparación. Ofresca frutas enteras y limite la cantidad de 100% jugo de frutas.



### 8 considere conveniencia

Una porción simple de yogur sin o bajo en grasa o un pedazo de queso en envoltura individual puede ser justo la cantidad suficiente como para un refrigerio después de la escuela.



### 9 reemplace los productos dulces

Mantenga los alimentos saludables a la mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Adicione agua con gas a ½ taza de 100% jugo de frutas en vez de servir soda.

### 10 prepare dulces hechos en casa

Para dulces hechos en casa adicione frutas secas como albaricoque o pasas y reduzca la cantidad de azúcar. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca y reemplace la mitad de la grasa con puré de manzana sin azúcar o puré de guindones (ciruelas secas).