

Coma Bien

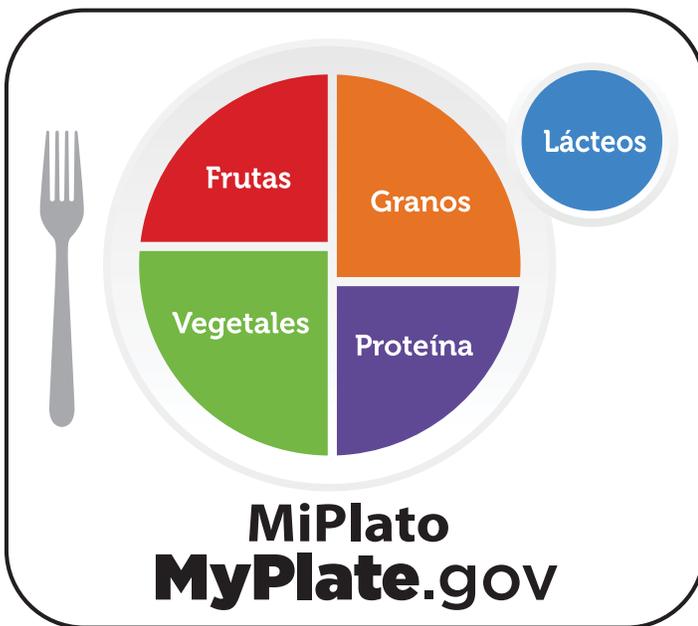
Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Coma bien con MyPlate

Encuentre su rutina de alimentación saludable siguiendo estas recomendaciones de las *Guías Dietéticas Para Estadounidenses 2020-2025*.

Simplemente comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.



Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales: Concéntrese en las frutas enteras.

- Elija frutas enteras, cortadas o en puré - frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%.
- Disfrute de la fruta con las comidas, como refrigerios o como postre.



Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales: Varíe sus vegetales.

- Intente agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales.
- Elija una variedad de vegetales coloridos preparados de manera saludable: al vapor, salteados, asados o crudos.



Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

- Busque los granos integrales que se enumeran primero en la lista de ingredientes; pruebe con avena, palomitas de maíz, teff, quinua, mijo, bulgur, arroz o panes integrales, galletas saladas y fideos hechos con harinas integrales.
- Limite los postres y refrigerios de granos como bizcochos, galletas y pasteles.



Proteína

Varíe su rutina de proteínas.

- Mezcle sus alimentos con proteínas incluyendo mariscos, frijoles, guisantes y lentejas, nueces y semillas sin sal, productos de soya, huevos y carnes magras y aves.
- Pruebe comidas sin carne hechas con frijoles y coma pescado o mariscos dos veces por semana.



Lácteos

Cambie a yogur o leche de vaca baja en grasa o sin grasa.

- Elija leche descremada, yogur y leche de soja fortificada con calcio para reducir el consumo de grasas saturadas.
- Reemplace la crema agria, la crema y el queso común por yogur, leche y queso bajos en grasa o sin grasa.



Limitar

Elija alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

- Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los alimentos altos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.
- Elija aceites vegetales en lugar de salsas basadas en mantequilla y aceite y evite cremas hechas con mantequilla, crema o queso.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Start simple with MyPlate

Encuentre más consejos de alimentación saludable en:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.myplate.gov

Para obtener un referido a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

Fuentes: MyPlate.gov