USDA
United States Department of Agriculture

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 azucares añadidos. Empiece con cambios pequeños—**"MisGanas"**—para tomar decisiones más saludables que puede disfrutar.

Cantidades de Cada Grupo de Alimentos en una Dieta de 1,200 Calorías al Día

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
1 taza	**1 1/2 tazas**	**4 onzas**	**3 onzas**	**2 1/2 tazas**
Enfóquese en frutas enteras Enfóquese en frutas enteras que son frescas, congeladas, enlatadas o secas.	**Varíe sus vegetales** 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.	**Asegúrese de que la mitad de los granos que consume sea integral** Encuentre comidas de granos integrales por leer la Etiqueta de Información Nutricional y lista de ingredientes.	**Varíe su rutina de proteína** 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.	**Muevase a leche e yogur bajo en grasa o sin grasa** Escoja leche, yogurt y bebidas de soya (leche de soya) sin grasa para reducir su consumo de grasa saturada.

Limitar

Coma y beba menos sodio, grasa saturada y azucares añadidos.
Limitar:

- Sodio a **1,500 milligramos** al día.
- Grasa saturada a **13 gramos** al día.
- Azucares añadidos a **30 gramos** al día.

Sea activo en su propia manera: Niños de 2 a 5 años deben jugar activamente 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 1,200 calorías* son:	Escriba sus elecciones de comida para cada grupo de alimentos	¿Alcanzó su objetivo?
Frutas **1 taza** 1 taza de frutas cuenta como • 1 taza de fruta cruda o cocida; o • 1/2 taza de fruta seca; o • 1 taza de jugo de fruta 100% natural.	_____ _____ _____	Sí No
Vegetales **1 1/2 tazas** 1 taza de vegetales cuenta como • 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.	_____ _____ _____	Sí No
Granos **Equivalentes de 4 onzas** 1 onza de granos cuenta como • 1 rebanada de pan; o • 1 onza de cereal de caja; o • 1/2 taza de arroz, pasta o cereales cocidos.	_____ _____ _____	Sí No
Proteína **Equivalentes de 3 onzas** 1 onza de proteína cuenta como • 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.	_____ _____ _____	Sí No
Lácteos **2 1/2 tazas** 1 taza de lácteos cuenta como • 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.	_____ _____ _____	Sí No

Limitar

Limitar:

- Sodio a **1,500 milligramos** al día.
- Grasa saturada a **13 gramos** al día.
- Azucares añadidos a **30 gramos** al día.

Sí No

Actividad

Sea activo en su propia manera:

- Niños de 2 a 5 años deben jugar activamente cada día.

Sí No

* Este plan de 1,200 calorías es sólo una estimación de sus necesidades. Siga su peso y modifique sus calorías si necesita.

MisGanas

ChooseMyPlate.gov

Apunte su MiPlate, MisGanas

_____
_____
_____

Center for Nutrition Policy and Promotion
Enero 2016
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.