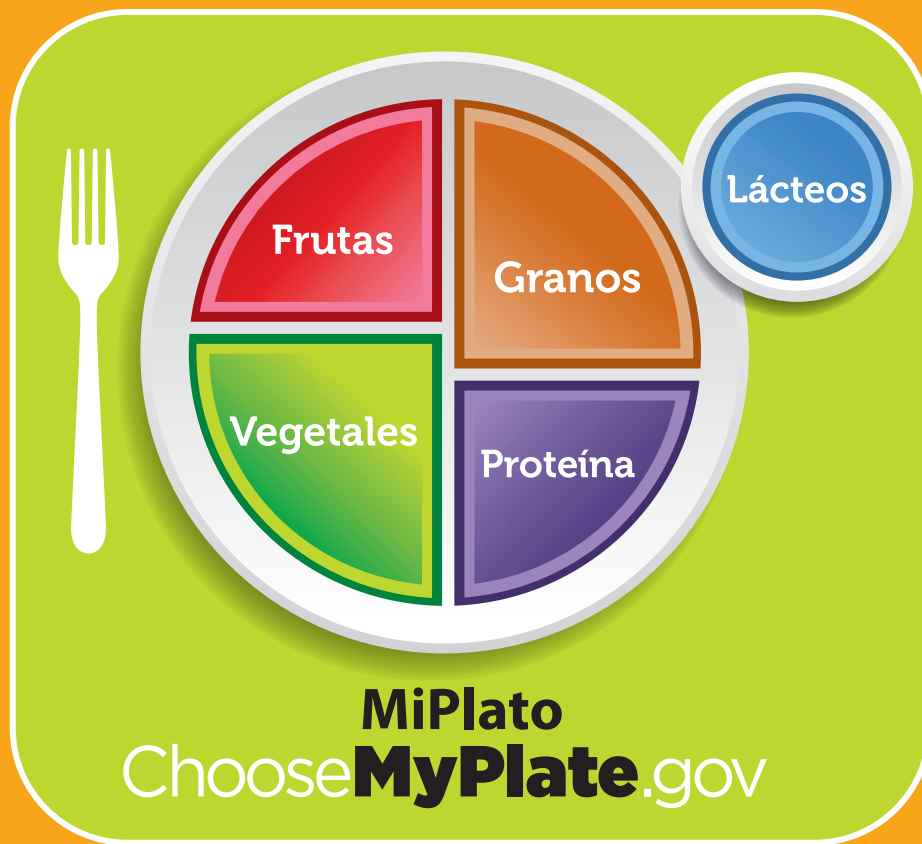


¿Qué hay en su plato?



Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso. Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.



Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.



Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.



Varíe sus fuentes de proteína.

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales. Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sívalos como plato principal. Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con “sodio reducido” o “sin sal agregada” (“reduced sodium” o “without added salt”).	Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques. Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas. Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.	Elija opciones de panes, roscas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados. Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras “integral” o “grano integral” (“whole grain”) antes del nombre del ingrediente. Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.	Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas. Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).	Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos. Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana. Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra. Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.

Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos.
 Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite ChooseMyPlate.gov.

Consuma 2½ tazas al día	Consuma 2 tazas al día	Consuma 6 onzas al día	Consuma 3 tazas al día	Consuma 5½ onzas al día
¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales; 2 tazas de vegetales de hoja crudas	¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas	¿Cómo se calcula una onza? 1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer	¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado	¿Cómo se calcula una onza? 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres

Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados



Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2,000 calorías al día.

Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

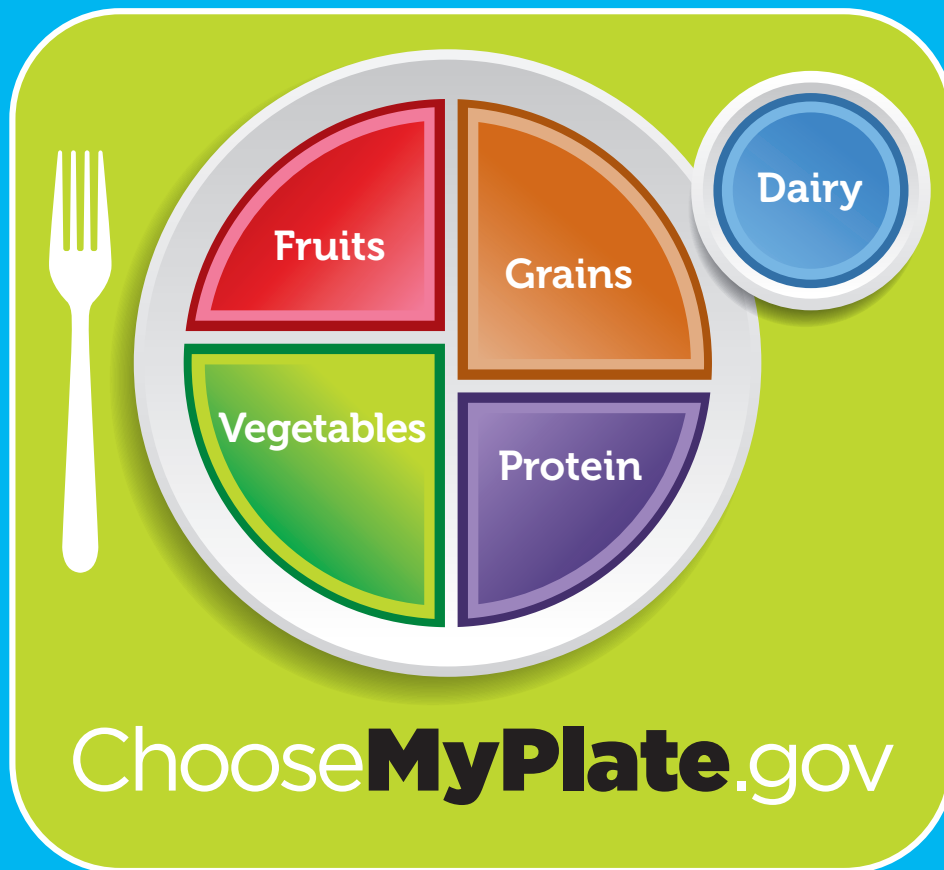
Niños y adolescentes: 60 minutos o más al día.

Adultos: 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.



Departamento de Agricultura de los EE.UU. Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición
 Agosto de 2011
 CNPP-25-S
 EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

What's on your plate?



Before you eat, think about what and how much food goes on your plate or in your cup or bowl. Over the day, include foods from all food groups: vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products, and lean protein foods.



Make half your plate fruits and vegetables.



Make at least half your grains whole.



Switch to skim or 1% milk.



Vary your protein food choices.

Vegetables	Fruits	Grains	Dairy	Protein Foods
Eat more red, orange, and dark-green veggies like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli in main dishes. Add beans or peas to salads (kidney or chickpeas), soups (split peas or lentils), and side dishes (pinto or baked beans), or serve as a main dish. Fresh, frozen, and canned vegetables all count. Choose “reduced sodium” or “no-salt-added” canned veggies.	Use fruits as snacks, salads, and desserts. At breakfast, top your cereal with bananas or strawberries; add blueberries to pancakes. Buy fruits that are dried, frozen, and canned (in water or 100% juice), as well as fresh fruits. Select 100% fruit juice when choosing juices.	Substitute whole-grain choices for refined-grain breads, bagels, rolls, breakfast cereals, crackers, rice, and pasta. Check the ingredients list on product labels for the words “whole” or “whole grain” before the grain ingredient name. Choose products that name a whole grain first on the ingredients list.	Choose skim (fat-free) or 1% (low-fat) milk. They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. Top fruit salads and baked potatoes with low-fat yogurt. If you are lactose intolerant, try lactose-free milk or fortified soymilk (soy beverage).	Eat a variety of foods from the protein food group each week, such as seafood, beans and peas, and nuts as well as lean meats, poultry, and eggs. Twice a week, make seafood the protein on your plate. Choose lean meats and ground beef that are at least 90% lean. Trim or drain fat from meat and remove skin from poultry to cut fat and calories.

For a 2,000-calorie daily food plan, you need the amounts below from each food group.
To find amounts personalized for you, go to ChooseMyPlate.gov.

Eat 2½ cups every day	Eat 2 cups every day	Eat 6 ounces every day	Get 3 cups every day	Eat 5½ ounces every day
What counts as a cup? 1 cup of raw or cooked vegetables or vegetable juice; 2 cups of leafy salad greens	What counts as a cup? 1 cup of raw or cooked fruit or 100% fruit juice; ½ cup dried fruit	What counts as an ounce? 1 slice of bread; ½ cup of cooked rice, cereal, or pasta; 1 ounce of ready-to-eat cereal	What counts as a cup? 1 cup of milk, yogurt, or fortified soymilk; 1½ ounces natural or 2 ounces processed cheese	What counts as an ounce? 1 ounce of lean meat, poultry, or fish; 1 egg; 1 Tbsp peanut butter; ½ ounce nuts or seeds; ¼ cup beans or peas

Cut back on sodium and empty calories from solid fats and added sugars



Look out for salt (sodium) in foods you buy. Compare sodium in foods and choose those with a lower number.

Drink water instead of sugary drinks. Eat sugary desserts less often.

Make foods that are high in solid fats—such as cakes, cookies, ice cream, pizza, cheese, sausages, and hot dogs—occasional choices, not every day foods.

Limit empty calories to less than 260 per day, based on a 2,000 calorie diet.

Be physically active your way

Pick activities you like and do each for at least 10 minutes at a time. Every bit adds up, and health benefits increase as you spend more time being active.

Children and adolescents: get 60 minutes or more a day.

Adults: get 2 hours and 30 minutes or more a week of activity that requires moderate effort, such as brisk walking.



U.S. Department of Agriculture • Center for Nutrition Policy and Promotion
August 2011
CNPP-25
USDA is an equal opportunity provider and employer.