

# Coma del Modo MiPlato

## Granos



6 oz. cada día, 3 ó más granos enteros

### 1 oz de granos =

- 1 rebanada de pan integral
- 1 taza de cereal de desayuno
- 1/2 taza de arroz, cereal o pasta
- 1 tortilla de maíz o harina, 6 pulgadas

### Nutrientes:

Fibra, vitaminas B, magnesio

### Beneficios saludables:

Menos riesgo de enfermedades cardiacas; baja el nivel del colesterol

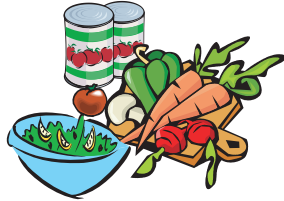
### Consuma la mitad en granos integrales:

Llene la alacena de lo siguiente: harinas de grano entero, cereales y arroz con cáscara.

Al salir a comer fuera de casa pida cereales de grano entero. Pida arroz y pastas integrales.

Use avena o cereales de grano para empanizar el pollo y el pescado al horno.

## Verduras



2½ tazas o más cada día

### 1 taza de verduras =

- 2 zanahorias medianas
- 1 elote grande
- 1 tomate grande
- 1 chile morrón verde o rojo grande
- 1 papa mediana

### Nutrientes:

Vitaminas A y C, potasio, fibra

### Beneficios saludables:

Menos riesgos de infartos cardiacos; diabetes tipo 2 y tipos de cáncer

### Procure que su plato contenga mitad frutas y vegetales

De comida o cena ingiera ensaladas.

Utilice verduras picadas en salsas, caldillos y comidas Italianas.

Guarde pedacitos de brócoli, chile morrón o zanahorias para comer entre comidas.

Agregue zanahorias y calabacitas picadas a carne molida, guisos y pastellitos.

## Frutas



2 tazas o más cada día

### 1 taza de frutas =

- 1 manzana pequeña
- 1 plátano
- 8 fresas grandes
- 1/2 taza de frutas secas tales como pasas o ciruelas

### Nutrientes:

Vitamina C, potasio, fibra, folato

### Beneficios saludables:

Reduce riesgo de contraer diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas, y tipos de cáncer

### Procure que su plato contenga mitad frutas y vegetales

Mezcle rebanadas de plátano y fresas en su cereales.

Haga licuados de frutas frescas o congeladas con leche descremada.

Empaque almuerzos con frutas como mandarinas, uvas, o duraznos.

Escoja la fruta enlatada en agua o jugo en lugar de mieles.

## Lácteos



3 tazas o más cada día

### 1 taza de leche =

- 1 1/2 oz queso
- 1 taza yogurt
- 1/3 taza queso rallado
- 1 taza flan hecho con leche

### Nutrientes:

Calcio, vitamina D, proteínas, potasio

### Beneficios saludables:

Huesos más duros, mejor presión sanguínea, mantener el peso, mejor dieta

### Cambie para leche descremada o sin grasa

Tome leche con cada comida.

Agregue leche descremada a las avenas, caldos, y comidas preparadas, en lugar de agua.

Agregue queso a los guisos, sopas, caldillos, verduras y legumbres.

Acompañe frutas y legumbres con aderezo de yogurt.

Añada queso y yogurt a las papas al horno.

## Proteína



5½ oz. cada día

### 1 oz. de carnes y frijoles =

- 1 oz. carne magra de res, pescado o pollo
- 1 huevo
- 1/4 taza frijoles cocidos
- 1 cucharada mantequilla de cacahuete

### Nutrientes:

Proteínas, hierro, zinc, potasio, magnesio

### Beneficios saludables:

Fortalecen los músculos, huesos, piel y sangre; menos riesgo de anemia

### Escoja proteínas bajas en grasas:

Hornee, ase, o cocine a la parrilla toda clase de carne como el pollo, res y pescado en lugar de freír.

Sirva frijoles, chicharos o lentejas como la comida principal o como parte de la comida

Coma nueces o semillas como golosinas. Añada nueces a ensaladas o en comidas principales.

Coma pescado con más frecuencia.



Nota: Porciones están basadas en una dieta de 2,000 calorías.



# Coma del Modo MiPlato

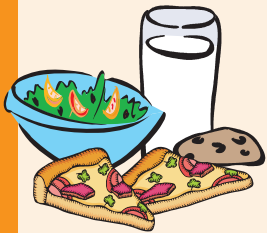
## Desayuno:

- ½ bagel de grano entero con 2 cucharitas de crema de queso sin grasa
- 1 pedazo de queso
- 1 plátano chico
- 1 taza de té o café



## Cena:

- Pizza Hawaiana:**
- 2 rebanadas de pizza con queso
  - 1 oz de jamón
  - ¼ taza de piña
  - 2 cucharadas de hongos (champiñones)
  - 2 cucharadas de cebolla picada
- Ensalada de espinacas:**
- 1 taza de hojas de espinaca chicas
  - ½ taza de rebanadas de mandarina
  - 2 cucharadas de almendras rebanadas
  - 2 cucharadas de aderezo sin grasa
  - 1 taza de leche descremada
  - 1 galleta de avena



## Almuerzo:

- Un emparedado (sandwich) de carne asada:
- 1 bolillo de harina integral
  - 3 oz de carne de res
  - 1 ½ oz queso mozzarella
  - 2 rebanadas de tomate
  - 2 hojas de lechuga romana
  - 1 cucharada de mostaza
  - ½ taza de zanahorias rebanadas con 2 cucharadas de aderezo ranchero sin grasa
  - 1 oz de papitas al horno
  - 1 vaso de té frío



## Bocadillo:

- Ensalada de fruta:**
- ½ taza de duraznos y otras frutas
  - ½ taza de yogurt
  - ¼ taza de granola sin grasa



## Recuerde:

- Escoja comidas y bebidas que son bajas en azúcares añadidas.
- Use mayonesa y aderezos hechos sin grasa.

- Revise los Datos Nutricionales en la etiqueta para bajar el sodio.
- Es necesario mantener un balance entre la comida y la actividad física.

# Manténgase Diariamente Activo

## La actividad física debe ser parte de cada día – TODOS LOS DÍAS.

Ser activo es muy importante para tener una vida larga, sana y feliz. La actividad reduce la tensión y la probabilidad de enfermedades crónicas. También forma y mantiene los huesos. La actividad física quema las calorías en su cuerpo y ayuda a mantener un peso saludable.

**Escoja actividades que le agraden y que pueda hacer regularmente!**

### En el hogar:

- Unase a un grupo de personas en su vecindario que tomen caminatas.
- Empuje a su bebé en su cochecito.
- Tome paseos en bicicleta con sus hijos.
- Camine de un lugar a otro de la cancha deportista mientras ve a sus hijos jugar.



### En el juego:

- Camine, corra, patine, monte bicicleta.
- Nade, o haga ejercicios en la piscina.
- Tome clases de judo, danza o yoga.
- Juegue golf (jale su carrito de palos).
- Juegue baloncesto, softbol o fútbol.
- Camine en el campo.



### En el trabajo:

- Baje del camión o tren un poco antes de su destino final para caminar más.
- Cambie un descanso para beber café por una caminata rápida de 10 minutos.
- Hágase parte de un programa de ejercicios en su trabajo o en un gimnasio.
- Participe en el equipo de softbol o de bolos de su oficina.



## Recuerde:

- La actividad física y la buena nutrición van juntas para mejor salud. - ¡DIVIÉRTASE mientras se mantenga activo!