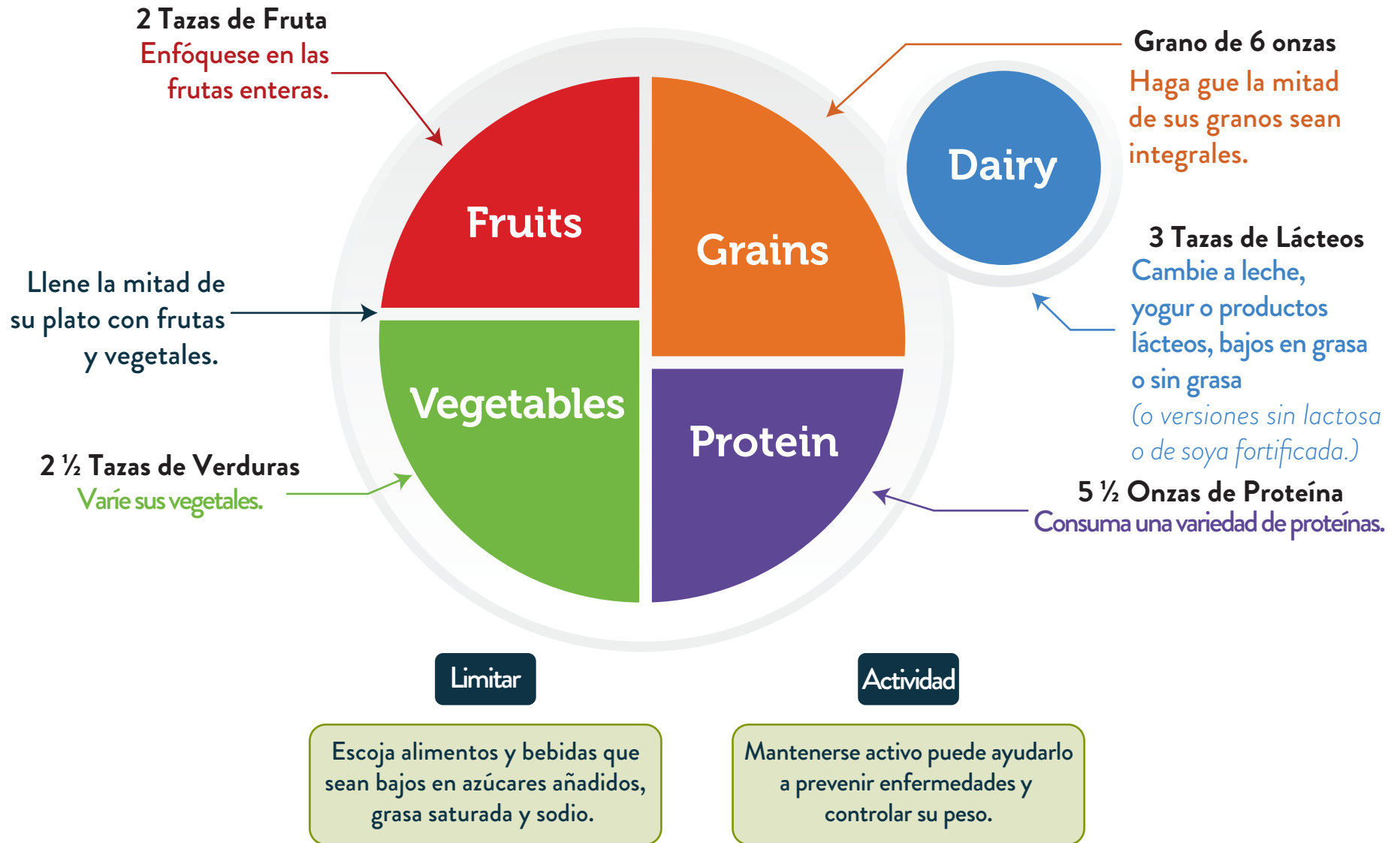


Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.



Objetivos diarios para cada grupo de alimentos - según un plan de 2,000 calorías

Frutas



Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.

Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda.

2 tazas

- 1 taza cuenta como:
- 1 manzana pequeña
 - 1 banana grande
 - 1 taza de uvas
 - 1 taza de mango en rodajas
 - ½ taza de pasas de uva
 - 1 taza de jugo de fruta 100% natural

Vegetales



Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.

Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque “reducido en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta.

2 ½ tazas

- 1 taza cuenta como:
- 2 tazas de espinaca cruda
 - 1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo
 - 1 aguacate pequeño
 - 1 camote grande
 - 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
 - 1 taza de coliflor cortada

Granos



Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y torillas.

¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras “integral” o “cereal integral”.

6 onzas

- 1 onza cuenta como:
- 1 rebanada de pan
 - ½ taza de avena cocida
 - 1 tortilla pequeña
 - ½ taza de arroz integral cocido
 - ½ taza de cuscús cocido
 - ½ taza de sémola cocida

Proteína



Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.

Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.

5 ½ onzas

- 1 onza cuenta como:
- 1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida
 - 1 onza de atún
 - ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
 - 1 cucharada de mantequilla de maní
 - 2 cucharadas de hummus
 - 1 huevo

Lácteos



Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.

¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.

3 tazas

- 1 taza cuenta como:
- 1 taza de leche o yogur
 - 1 taza de leche o yogur sin lactosa
 - 1 taza de leche de soya o yogur fortificados
 - 1 ½ onzas de queso duro
 - 1 taza de kéfir



Limitar

Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.



Actividad

¡No olvide la actividad física! Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños > 60 minutos por día • Adultos > 150 minutos por semana