

# Coma Bien

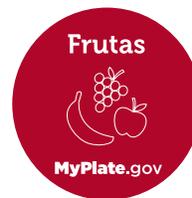
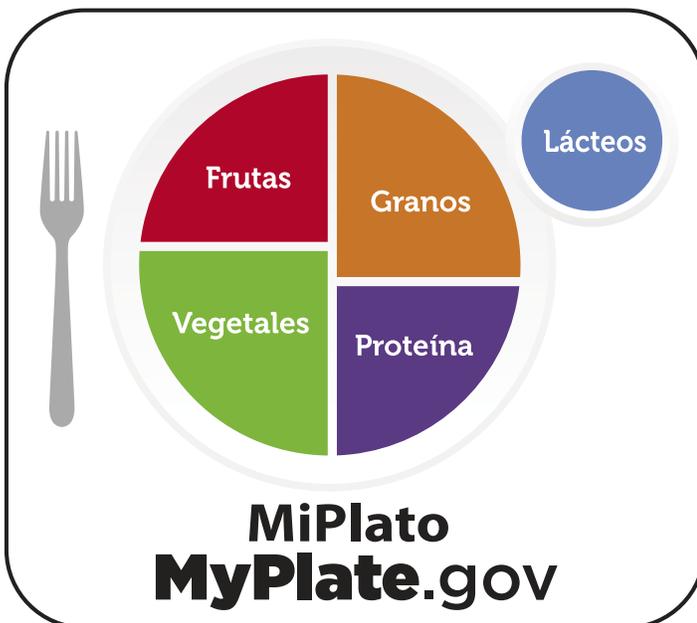
Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## 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

MyPlate.gov

### 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

MyPlate.gov

### 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

MyPlate.gov

### 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](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.myplate.gov](http://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](http://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](http://MyPlate.gov)

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.