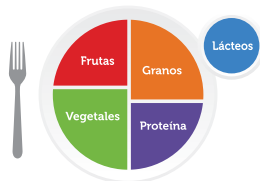




Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Comience de una Forma Sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Enfóquese en las frutas enteras

¡Incluya frutas en el desayuno! Cubra el cereal integral con su fruta favorita, agregue bayas a los panqueques o mezcle frutas secas con avena caliente.



Varíe sus vegetales

Cocine una variedad de vegetales coloridos. Cocine más vegetales y guarde algunos para más tarde. Úselos para un estofado, sopa o un plato de pasta.



Consuma una variedad de proteínas

La próxima noche de tacos, intente agregar una proteína nueva, como camarones, frijoles, pollo o carne de res.



Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Agregue arroz integral a sus platos salteados. Combine sus vegetales favoritos y alimentos con proteínas para obtener una comida nutritiva.



Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada)

Disfrute de un postre helado de yogur en el desayuno elaborado con leche de origen animal baja en grasas o leche de soya fortificada. Cúbralo con frutas y nueces para incluir dos grupos más de alimentos.



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

Cocine en casa con más frecuencia para limitar los azúcares añadidos, las grasa saturada y el sodio. Lea las listas de ingredientes y use las [etiquetas de información nutricional](#) para comparar alimentos.



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**

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.

