



Elige “Mi Plato”

¡Aquí hay varios consejos para que ponga comidas más sanas en tu plato!

Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales: Las frutas y vegetales son excelentes fuentes de nutrientes que promueven la buena salud. Elija una variedad de productos agrícolas de colores como el rojo, anaranjado y verde oscuro.

Haz que la mitad de tus granos sean granos enteros: Busque en la etiqueta de los alimentos las palabras “100% grano entero” o “100% trigo entero”. Reemplace un producto de grano refinado por uno de grano entero - ¡Pruebe arroz entero en lugar de arroz blanco o para el desayuno avena en lugar de cereal frío!



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Elija proteínas magras: Llene una cuarta parte de su plato con fuentes de proteínas como carnes magras (pollo y pavo), frijoles o tofu. Dos veces por semana elija mariscos para aumentar los ácidos grasos omega-3.

No se olvide de los productos lácteos: Tome una taza de leche descremada o baja en grasa con tus alimentos. ¡De postre prueba yogur sin grasa o bajo en grasa!

Disfrute de su comida, pero coma menos: Comer muy rápido o cuando está distraído puede llevar a comer en exceso. Tómese tiempo para disfrutar plenamente de su comida mientras come. Preste atención a las señales de hambre y plenitud y úsalas para reconocer cuándo comer y cuándo parar.

Compare el sodio en los alimentos: Use la etiqueta de Información Nutricional para elegir alimentos bajos en sodio (sal), especialmente sopas, pan y comidas congeladas. Busque etiquetas que digan “sin sal añadida” o “bajo en sodio”, y que tenga menos de 130 mg de sodio por porción.

Evite las porciones demasiado grandes: Separe la comida en porciones antes de comerla. Use un plato, un tazón y un vaso más pequeños. ¡Cuando salga a comer, elija

una porción más pequeña, comparta un plato o guarde parte de su comida para llevar a casa y comer más tarde!

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas: Las bebidas gaseosas regulares, las bebidas energéticas y las bebidas para deportistas agregan mucha azúcar y calorías a la típica dieta estadounidense. Bebe agua o bebidas sin azúcar en su lugar.

Equilibre las calorías para controlar el peso: Comience por visitar la página www.ChooseMyPlate.gov y aprenda cuántas calorías necesita cada día. Haga tiempo para la actividad física regular para una mejor salud y más energía.

Los alimentos para comer con menos frecuencia: Reduzca el consumo de alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares agregadas y sal. Trate de mantener el % del valor diario en menos del 5% de grasa saturadas, colesterol y sodio. Algunos ejemplos son los pasteles, galletas, helados, dulces, bebidas azucaradas, pizza y comida rápida. Puedes todavía disfrutar ocasionalmente de estas comidas como golosinas, pero no como comida diaria.

Para obtener más información llama al (336) 641-7777 o visita www.guilfordcountync.gov.

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.