

# FELICES Y SALUDABLES DIAS FESTIVOS:

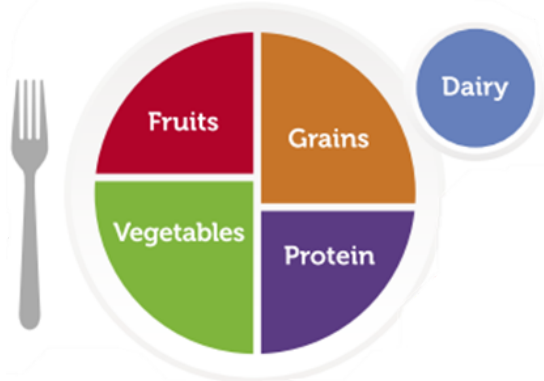
Coma bien esta temporada con la ayuda de MyPlate



Pavo, relleno y pastel, ¡Dios mío! Ahora que la temporada navideña está en pleno apogeo, muchas personas pueden se encuentran atrapados en reuniones entre familiares y amigos, fiestas de celebración y delicias que se disfrutan mejor en esta época del año. Veamos... fiestas, viajes y tentaciones. Esa suena como la receta perfecta para alterar algunos hábitos. Pero no temas, ¡MiPlato ya está aquí!

## ¿QUÉ ES MYPLATE?

Si bien es posible que no podamos controlar lo que hay en el menú, MyPlate puede ayudar a servir como una herramienta visual y un recordatorio para tomar decisiones saludables de cada uno de los cinco grupos de alimentos al preparar nuestros platos.



### FRUTA: ENFOQUE EN FRUTAS ENTERAS

- Concéntrese en frutas enteras frescas, enlatadas, congeladas o jugos secos, en lugar de jugos 100% de frutas.

- - 1 taza equivalente de fruta incluye...
  - 1 taza de fruta o jugo 100% de fruta
  - ½ taza de frutos secos

### VERDURAS: VARIA TUS VERDURAS

- Frescos, congelados o enlatados, elige una variedad de colores verduras: verde oscuro, naranja y rojo.

- 1 taza equivalente de vegetales incluye...
  - 1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo
  - 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas

### GRANOS: HAGA LA MITAD DE SUS GRANOS GRANOS ENTEROS

-- Consulte el empaque para ver la etiqueta de granos integrales y las listas de ingredientes para los granos integrales que figuran primero.

- 1 onza equivalente de grano incluye...
  - 1 rebanada de pan, 7 galletas saladas, 1 galleta pequeña, 1 tortilla pequeña, 3 tazas de palomitas de maíz
  - ½ taza de arroz cocido, pasta cocida, quinoa cocida o cereal cocido

### PROTEÍNA: VARIA TU RUTINA DE PROTEÍNAS.

-Consuma una variedad de alimentos con proteínas para obtener una mayor variedad de nutrientes que su cuerpo necesita.

- Los alimentos con proteínas incluyen carne, aves, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas y soja.
- 1 onza equivalente de alimentos con proteínas incluye...
  - 1 onza de carnes magras, aves, pescado o tempeh, 1 rebanada de carnes frías, 1 huevo
  - ¼ de taza de frijoles o tofu cocidos, ½ onza de nueces o semillas, 6 cucharadas de hummus

### LÁCTEOS: PRUEBE PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA O ALTERNATIVAS SIN LÁCTEOS

En este grupo no se incluyen los lácteos con alto contenido en grasas y muy poco calcio, como mantequilla, crema agria o queso crema. Pruebe alternativas bajas en grasa o sin grasa.

- 1 taza equivalente de lácteos incluye...
  - 1 taza de leche o alternativa sin lácteos, ½ taza de leche evaporada, 1 taza de yogurt
  - 1 ½ onzas de queso natural, 1/3 taza de queso rallado, 2 tazas de requesón

Y como siempre... ¡Elija alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio!

Fuentes: Departamento de Agricultura de EE. UU., Manual de cuidados nutricionales para adultos Eat Right preparado por Lauren Petley, MS, RDN, LDN