

# Tu Lista de Salud: MiPlato

MiPlato es una herramienta de nutrición que te ayuda a elegir alimentos sanos para cada comida. ¡Sigue esta lista y empieza a crear comidas más saludables hoy mismo!

Debes: Elegir una variedad de vegetales. Agrega jitomates en tu ensalada o mezcla verduras en platillos como omelets o tacos para aumentar los vegetales que comes. Debes: Elegir fruta entera. La fruta está repleta de nutrientes incluyendo fibra, vitamina C y potasio, ten a la mano varias frutas.

Debes: Llenar la mitad de tu plato con frutas y vegetales para reducir tu riesgo de algunas enfermedades crónicas como las cardiacas y ataques cerebrales. Debes: De la mitad de los granos que comes que sean enteros. Para comer más granos enteros, sustituye arroz blanco por arroz integral o pasta de trigo.

Debes: Agregar variedad a tus proteínas. Escoge mariscos y pescados ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón. Come frijoles, chícharos o productos de soya como platillo principal, como tofu salteado, sopa de lentejas o hamburguesas de verduras.

Debes: Elegir productos lácteos bajos en grasa o desgrasados para recibir los nutrientes que necesitas como el calcio y la vitamina D. Come yogurt bajo en grasa o sin grasa con fruta. Debes: Agregar actividad física a tu rutina diaria. Sal a caminar, anda en bicicleta, haz yoga, jardinería, o levantamiento de pesas. Entre más hagas, te sentirás mejor y mayores serán los beneficios de salud.

Descarga la app Start Simple with MyPlate para opciones más saludables, establecer metas de alimentos y ver tu progreso en tiempo real.

Sigue esta lista de control para crear comidas saludables para ti y tu familia a partir de hoy.