

Planilla MyPlate: 3,000 calorías

Usted necesita aproximadamente 3,000 calorías al día. A continuación se presentan las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés) sobre las cantidades diarias que se le recomienda consumir de cada grupo de alimentos.



Verduras, 4 tazas	Frutas, 2½ tazas	Granos, 10 onzas	Productos lácteos, 3 tazas	Proteínas, 7 onzas
Coma una variedad de verduras todos los días.	Coma una variedad de frutas todos los días.	Cuando pueda, elija granos integrales.	Elija leche, yogur o queso bajos en grasa o sin grasa todos los días.	Elija todos los días carnes bajas en grasa o magras de res, ave, pescado y mariscos.
Propóngase consumir todas las semanas:	No se exceda con los jugos de frutas.	Propóngase comer al menos 5 onzas de granos integrales todos los días:	Buenas opciones de lácteos:	Varíe sus proteínas. Elija más:
<ul style="list-style-type: none"> • 2½ tazas de verduras de color verde oscuro • 7½ tazas de verduras de color rojo o anaranjado • 3 tazas de frijoles y chícharos • 8 tazas de verduras con alto contenido de fécula (almidón) • 7 tazas de otras verduras 	Buenas opciones de frutas: <ul style="list-style-type: none"> • Bayas • Bananas • Uvas • Manzanas • Melones • Fruta seca • Fruta congelada • Fruta enlatada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan • Cereal • Arroz • Pasta • Papas • Tortillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o leche chocolatada descremada o baja en grasa • Yogur bajo en grasa o sin grasa • Requesón u otros tipos de quesos bajos en grasa o sin grasa • Alternativas a la leche fortificadas con calcio, incluida la leche de soya 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado y mariscos • Carne de res baja en grasa y de ave • Huevos • Frijoles, chícharos • Tofu • Frutos secos y semillas sin sal
				Elija menos carnes de res y altas en grasa.

Conozca sus límites de grasas saturadas, azúcares agregados y sal

- Tiene permitidos unos 33 gramos de grasas saturadas por día o menos.
- Limite los azúcares agregados a 75 gramos por día.
- Reduzca el consumo de sal (sodio). Consuma menos de 2,300 mg de sodio al día. Si tiene problemas de salud tales como enfermedades cardíacas o alta presión arterial, es probable que su proveedor de atención médica le pida que limite el sodio a no más de 1,500 mg al día.

¡A moverse y mantenerse activo!

Propóngase hacer por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana o 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Planilla de porciones de MyPlate: 3,000 calorías

Esta planilla le indica cuántas porciones debe consumir al día de cada grupo de alimentos, y qué cantidad de alimento constituye una porción. Úsela al planificar sus comidas a lo largo del día. Registre sus progresos todos los días anotando lo que come realmente.

Grupo de alimentos	Objetivo diario de MyPlate	Lo que comió el día de hoy
	8 medias tazas o 8 porciones	
	Una porción es:	
	½ taza de verduras rebanadas, crudas o cocidas	
Verduras	1 taza de verduras de hojas verdes, crudas	
	½ camote (batata) al horno	
	½ taza de jugo de verduras	
	Nota: En todas las comidas, llene la mitad de su plato con frutas y verduras.	
Frutas	5 medias tazas o 5 porciones	
	Una porción es:	
	½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada	
	1 fruta de tamaño mediano	
	1 taza de bayas o melón	
	½ taza de fruta seca	
	½ taza de jugo 100 % de fruta	

Grupo de alimentos**Objetivo diario de MyPlate****Lo que comió el día de hoy**

Nota: Elija principalmente frutas en lugar de jugos.
10 porciones o 10 onzas

Una porción es:

1 rebanada de pan

Granos

1 taza de cereal seco

½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos

1 tortilla de maíz de 13 cm (5 pulgadas)

Nota: Elija granos integrales por lo menos la mitad de sus porciones al día.

3 porciones o 3 tazas

Una porción es:

1 taza de leche

1½ onzas de queso duro reducido en grasa

Lácteos

2 onzas de queso procesado

1 taza de yogur bajo en grasa

1/3 taza de queso rallado

Nota: Coma productos bajos en grasa o descremados con mayor regularidad.

7 porciones o 7 onzas

Una porción es:

1 onza de carne de res, cerdo, cordero o jamón con poca grasa, cocidos

1 onza de pollo o pavo cocido (sin piel)

1 onza de pescado o mariscos cocidos (no fritos)

Proteína

1 huevo

¼ taza de sustituto de huevo

½ onza de frutos secos o semillas

1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) o de almendras

¼ taza de frijoles o chícharos secos, cocidos

½ taza de tofu

2 cucharadas de pasta de garbanzos (hummus)