

# MiPlato: Introducción de MiPlato

MiPlato es una herramienta de nutrición que te ayuda a elegir alimentos sanos con mayor frecuencia. Alimentos saludables junto a la actividad física ayudan a que mantengas un peso sano, evites problemas de salud a largo plazo como enfermedades cardíacas y diabetes y el resultado es estar más saludable.

MiPlato divide los alimentos en 5 grupos: frutas, vegetales, granos, lácteos y proteína. Trata de comer diario una variedad de estos grupos. Nota que no todas las secciones de MiPlato son del mismo tamaño. Lo más saludable es llenar las secciones más grandes de tu plato -con grupos de vegetales y granos.

Agrega una variedad de frutas, proteína y lácteos a todas tus comidas para obtener los nutrientes necesarios. Tu controlas hacer elecciones saludables de cada grupo. Cuando escojas granos, la mitad deben ser granos enteros. Pan y pasta de trigo entero, palomitas o avena. Todos los días escoge una variedad de vegetales para una buena salud general. Come elote un día y espinacas el siguiente día.

Las frutas están repletas de nutrientes y fibra. Cuando escojas frutas, elígelas de todos colores del arcoíris para una mejor salud. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas. Los vegetales y las frutas deben formar la mitad de tu plato, así debes de incluirlas siempre como parte de una comida bien balanceada.

Cuando escojas proteínas, elige las bajas en grasa. Carne de res magra, pollo, cerdo, pescado, frijoles y huevos todos son buenas fuentes de proteína. No olvides los lácteos. Los productos lácteos son parte importante de una dieta saludable. Si no lo has hecho todavía, poco a poco cambia los lácteos altos en grasa por los bajos en grasa o sin grasa. Te ofrecen los nutrientes que necesitas y limitan la cantidad de grasas no saludables que consumes.

Hay innumerables alimentos. Para una variedad de comestibles saludables de donde escoger, aprende más de cada grupo alimenticio. Cuando tengas que elegir, puedes utilizar MiPlato como una herramienta para hacer elecciones más saludables.

Entra en [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para aprender más sobre cómo elegir opciones saludables de alimentos. O Descarga la app *Start Simple with MyPlate* para establecer metas diarias, y obtener tips sobre cómo lograr tus metas.