

Poniendo en Acción a MiPlato

Veamos cómo puedes usar MiPlato personalizado para elegir tus alimentos saludables. Este es un desayuno típico de un local de comida rápida. Notemos la parte que ocupa cada alimento en MiPlato.

Un bagel grande es igual a 4 porciones de granos. El huevo es una porción de proteína de ese grupo. El tocino es también del grupo proteínas. Y el queso es 1 porción de lácteos. Quizá este desayuno te parezca bien. Estás empezando tu día con alimentos de tres grupos. Pero las opciones son altas en grasa y granos procesados -no lo más saludable que puedes encontrar.

Probemos de nuevo, manteniendo en mente a MiPlato. Empieza por cambiar la mitad de tus granos por enteros. Cambia el bagel grande de harina blanca por uno integral, o una tortilla de grano entero de maíz. El huevo revuelto del grupo de las proteínas puede acompañarse con frijoles negros y salsa para mejor sabor y puede ayudar a variar tus vegetales. La mitad de una toronja ayuda a enfocarte en las frutas y leche baja en grasa te ayuda a consumir alimentos ricos en calcio, al mismo tiempo le ayudan a tu cintura.

Cambiando a estas opciones consumes una variedad de alimentos de más grupos. Y tus opciones son más saludables. Después de un inicio balanceado, sigue eligiendo alimentos saludables durante el día. Las posibilidades son infinitas.

Estos son unos ejemplos: Para el almuerzo, un sándwich de pavo ahumado con lechuga jitomate y mostaza. Agrega una taza de jugo de jitomate para variar tus vegetales y completa todo con rebanadas de manzana. La mitad de tu plato son frutas y vegetales.

Si tienes un antojo en la tarde, prueba galletas integrales como parte de los granos enteros. Un yogurt bajo en grasa con bayas puede ser buen refrigerio, o puedes tener en tu escritorio fruta seca para que consumas tu porción de fruta diaria.

Para cenar, pollo a la parrilla, una papa horneada con salsa, una ensalada pequeña y un vaso de leche descremada. ¡Una cena sabrosa! ¿No se te antoja el pollo? Prueba pasta en su lugar. Pasta integral con salsa de jitomate y vegetales puede ser una comida saludable para toda la familia. Sólo asegúrate que comes solo la porción adecuada para ti.

Después de la cena, no te sientes enfrente de la tele o la computadora, sal a caminar con tu familia o escoge otra actividad que disfrutes hacer. Cualquier cosa que decidas comer, recuerda MiPlato. Entra en www.ChooseMyPlate.gov cuando estés planeando tus comidas.

O Descarga la app *Start Simple with MyPlate* para establecer metas diarias, y obtener tips sobre cómo lograr tus metas.