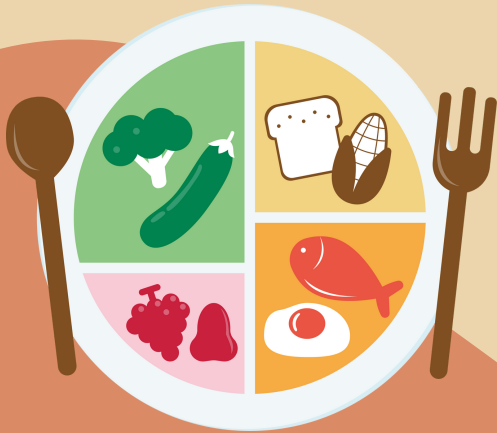


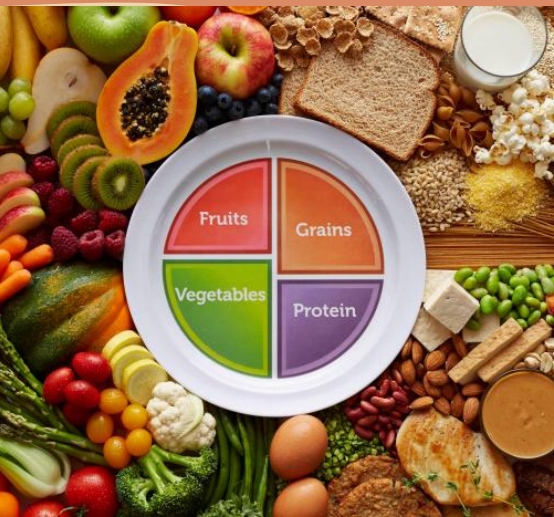


MI PLATO

MiPlato es un recordatorio visual para tomar decisiones saludables de cada uno de los cinco grupos de alimentos. MiPlato recomienda:

- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras.
- Concéntrate en frutas enteras (por ejemplo, frescas, congeladas, enlatadas o secas)
- Varíe sus verduras
- La mitad de tus cereales deben ser cereales integrales.

¡Vaya a [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para obtener más información!



Para obtener más información sobre hábitos alimentarios saludables, hable con su proveedor de atención médica, visite [myplate.gov](https://www.myplate.gov) o comuníquese con su departamento de salud local para conocer los recursos locales disponibles para usted.



COMER SANO VIVIR SANO

¡Formas sencillas de mejorar tu nutrición y vivir más saludablemente!



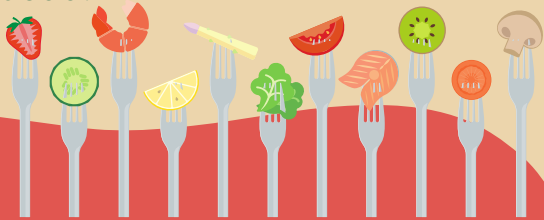
Middlesex-Essex
Public Health Collaborative

*Translation by Canva



VERDURAS

- Lo mejor es asar las verduras a la parrilla o al vapor.
- Las verduras congeladas o enlatadas pueden ser un acompañamiento rápido y sencillo.
- Al comprar verduras enlatadas, evite agregar sal, mantequilla o salsas cremosas.
- ¡Pruebe verduras nuevas cuando pueda!



FRUTAS

- Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones.
- ¡Pruebe una variedad de frutas frescas de temporada!
- Busca sin azúcares añadidos, envasado en agua o en su propio zumo de fruta.
- Las bayas son bajas en carbohidratos y ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

GRANOS

- ¡Los cereales son una parte importante de una dieta sana y equilibrada!
- Los cereales son una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.
- Intente agregar cereales integrales a sus comidas usando arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Intente preparar una ensalada de quinoa en lugar de una ensalada de pasta.



CARNES Y PROTEÍNAS

- Las proteínas incluyen mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles y guisantes, productos de soya, nueces y semillas.
- Opte por asar u hornear sus carnes en lugar de freírlas.
- ¡Varia tus proteínas agregando pescado, tofu o frijoles en lugar de carnes!



AZÚCARES

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

LÍMITE DIARIO DE AZÚCAR AGREGADA



HOMBRES

NO MÁS QUE

- 9 CUCHARADITAS O
- 36 GRAMOS



MUJER

NO MÁS QUE

- 6 CUCHARADITAS O
- 24 GRAMOS



UNO de 12 onzas.
lata de refresco regular
CONTIENE SOBRE
10 CUCHARADITAS
de azúcar añadido

Lea las etiquetas nutricionales y trate de limitar el azúcar agregada.