



Los pequeños cambios importan. ¡Comience de a poco!

Observe su rutina de alimentación actual. Elija **una o dos maneras** en las que puede cambiar a opciones nutritivas. Una **en las que puede cambiar a opciones nutritivas**. Una puede ayudarle a mantenerse saludable ahora y prevenir enfermedades en el futuro.

Coma en abundancia **diferentes tipos** de frutas, verduras, granos integrales, proteínas y lácteos o productos alternativos a la leche. Elija opciones de alimentos y bebidas con **menos azúcar agregada, grasa y sal** (sodio).



Consejos sencillos saludables que puede probar

Varíe sus verduras

- Agregue verduras a sopas y sándwiches
- Coma refrigerios de verduras crudas
- Salteados, al vapor, a la parrilla
- Elija un nuevo vegetal y pruebe una receta de un sitio web, libro de cocina o amigo

Concéntrese en frutas enteras

- Agregue fruta con proteína para el desayuno
- Corte fruta fresca y consérvela en su refrigerador para refrigerios
- Agregue fruta a la ensalada, como naranjas, manzanas o uvas
- Mezcle frutas estacionales o congeladas para una salsa rápida para arriba pescado o pollo

Haga que la 1/2 de los granos que consume sean integrales

- Disfrute de un cereal integral para el desayuno
- Pruebe tortillas de grano entero, pita, pan en rodajas, panecillos, naan u otro pan plano
- Cree su propia mezcla de frutos secos con cereales integrales
- Acompañe galletas integrales con untables como hummus para un refrigerio

Varíe su rutina de proteínas

- Coma pescado o mariscos 2 veces por semana
- Ase las carnes a la parrilla, en el horno o a la plancha en lugar de freír o rebozar
- Pruebe comidas sin carne: chile vegetariano, sopa de lentejas, nueces con ensalada
- Guise tofu con vegetales

Cambie a productos lácteos o alternativos bajos en grasas o grasas

- Agregue productos lácteos bajos en grasa o sin grasa a avena, batidos o huevos revueltos
- Pruebe la leche, el yogur o las leches alternativas sin lactosa
- Elija la opción sin endulzar al beber leche baja en grasa/sin grasa o alternativas

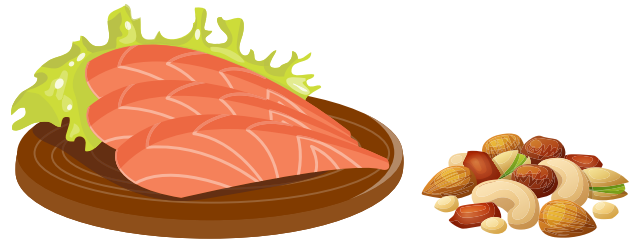




Más consejos de alimentación saludable

Consejos para consumir menos azúcar agregada

- Elija alimentos envasados que tengan menos o **nada azúcar agregada**
- Disfrute **la fruta envasada en jugo 100% natural** como refrigerio
- Prueba el agua regular **bien fría o agua con gas** con un toque de fruta
- **Limite las bebidas azucaradas** como refrescos, limonadas, bebidas deportivas, bebidas de frutas o boba



Consejos para consumir menos grasa saturada

- Busque alimentos como **nueces y semillas**
- Coma **pescado graso** como atún, salmón, trucha o caballa que tienen alto contenido de grasas no saturadas
- Elija los **aceites vegetales** como canola, aceite de oliva o girasol para cocinar



Consejos para consumir menos sal (sodio)

- Revise las **etiquetas de información nutricional** y elija alimentos con un porcentaje (%) más bajo de valor diario (DV) de sal
- **iCocine en casa!** Controle la cantidad de sal que agrega a sus alimentos
- Añada **especias, hierbas, limón, lima y vinagre** en lugar de sal o condimentos con alto contenido de sal
- **Limite las bebidas con alto contenido de sal** como bebidas deportivas o jugos





Opciones de ejemplo para cada grupo de alimentos



Verduras

- Opciones enlatadas frescas, congeladas o bajas en sal
- Espinacas oscuras, col rizada, brócoli, bok choy, lechuga romana
- Zanahorias rojas y naranjas, pimientos morrón, batatas, tomates, calabaza
- Frijoles, guisantes y lentejas: frijoles negros, garbanzos, edamame, frijoles rojos (no incluye frijoles verdes o guisantes verdes).
- Mandioca, maíz, frijoles de lima, plátanos, raíz de taro, ñame, yucca

Frutas

- Jugos 100% de fruta fresca, congelada, con bajo contenido de sal, enlatada o seca.
- Frutos rojos: arándanos, zarzamoras, kiwi, moras, fresas
- Cítricos: calamondina, toronja, limón, lima, naranja
- Melones: cantaloupe, verde, chino, sandía
- Manzanas, peras asiáticas, bananas, cerezas, dátiles, higos, uvas, nectarines, papaya, durazno, peras, caqui, piña, ciruela, granadas, pasas, ruibarbo, zapote, guanábana



Granos

- Granos integrales: arroz integral, trigo sarraceno, avena, palomitas de maíz, quinua, pan de trigo integral, maíz integral, chapati de trigo integral, cereales y galletas integrales, arroz salvaje

Proteína

- Carne: pollo, pavo o pato sin piel, lomo de cerdo, carne de res magra al 90%
- La carne y las aves deben ser magras o bajas en grasa.
- Huevos
- Pescados y mariscos: atún enlatado bajo en sal, almejas, cangrejo, cigala, langosta, tilapia, salmón, sardinas, camarón, calamar

- Semillas: chía, lino, calabaza, sésamo, girasol
- Los frutos secos y las nueces no deben tener sal.
- Mantequillas de semillas: sésamo o tahini, girasol
- Soya: tofu, tempeh



Productos lácteos y alternativos

- La mayoría de las opciones deben ser sin grasa o bajas en grasa.
- Todas las leches líquidas, secas o evaporadas
- Leche reducida en lactosa y sin lactosa
- Leche de soja, suero de mantequilla
- Yogur, kéfir, postres lácteos, queso

Fuentes:



“Customizing the Dietary Guidelines Framework”
Dietary Guidelines for America
[dietaryguidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)



“Start Simple With MyPlate Today”
U.S. Department of Agriculture
myplate-prod.azureedge.us