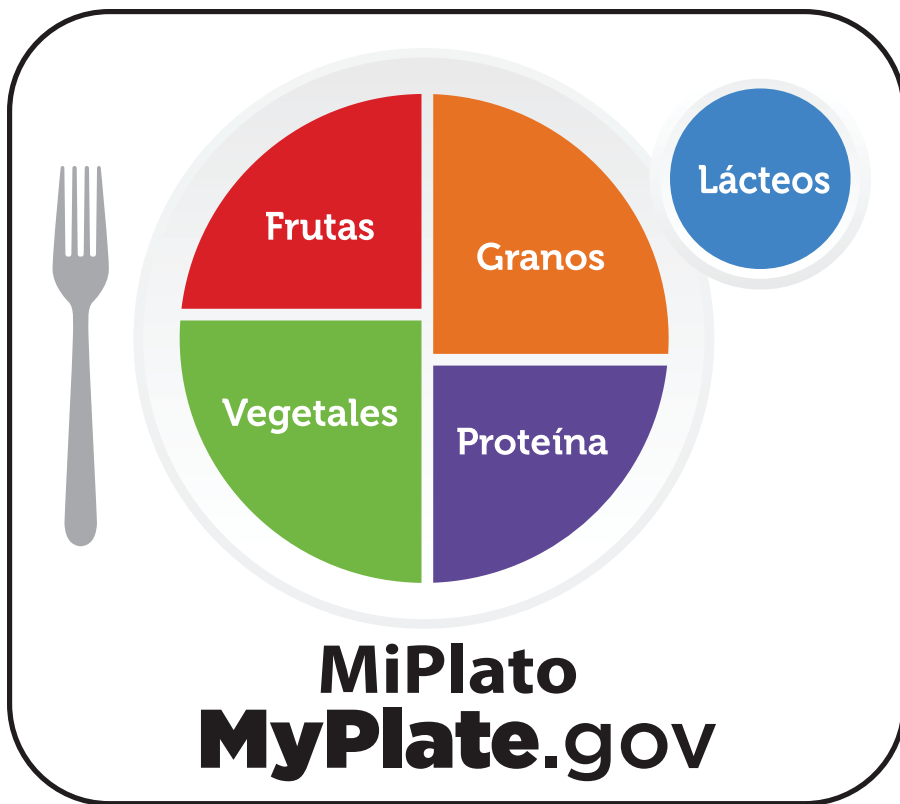




Divirtiéndose con la comida y el ejercicio



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos | MyPlate.gov

¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a usted y a su familia que deben elegir variedad de alimentos cuando planean sus comidas. Una comida saludable comienza con más frutas y verduras y cantidades pequeñas de granos y proteínas. Los productos lácteos pueden ser, leche o agregando alimentos bajos en grasa como queso a la comida o yogurt con fruta de postre. Cuelgue esta imagen en su refrigerador o gabinete para recordarle a usted y a los miembros de su familia cómo es un plato saludable.

Eligiendo una variedad de alimentos y mantenerse físicamente activo es importante para tener una buena salud.

Tus hijos aprenden observándolo.

Elija una variedad de alimentos y manténgase físicamente activo, ¡y ellos también lo harán!



¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de comida?

A los niños les encanta participar en la elección de los alimentos. Use las listas que se encuentran abajo del boletín para ayudarlos a pensar en las todas las opciones disponibles.

Granos

Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Ofrezca opciones integrales con frecuencia.

- Pan integral
- Pan de pita integral
- Tortillas integrales o de maíz
- Cereal de grano entero
- Panecillos integrales
- Arroz integral o arroz salvaje
- Pasta integral
- Avena
- Galletas integrales
- Palomitas

Verduras

Varíe sus verduras y elija diferentes colores.

- Verduras frescas: Palitos de zanahoria limpios, rebanados y listos para servir o zanahorias chiquitas, apio, coliflor, brócoli, calabaza amarilla o calabacín, pimientos
- Ensaladas en bolsa listas para comer
- Tomates
- Hornee papas o pruebe el camote (sweet potatoe) como opción.
- Vegetales enlatados, listos para comer
- Vegetales congelados

Frutas

Concéntrese en las frutas.

- Enlatadas (en jugo o agua, no en almíbar): duraznos, peras, albaricoques
- Congeladas: cerezas, fresas, zarzamoras, frambuesas, duraznos, mango
- Frescas: plátanos, manzanas, naranjas, pomelos, fruta fresca de temporada
- Secas: albaricoques, manzanas, pasas y cerezas
- El jugo de fruta 100 por ciento contiene algunos nutrientes, pero la fruta entera debe preferirse

Productos lácteos

Obtenga sus alimentos ricos en calcio. Las opciones bajas en grasa saben muy ricas.

- Leche baja en grasa o sin grasa, leche de soya fortificada con calcio
- Yogurt natural o con sabor bajo en grasa o sin grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso bajo en grasa: Cheddar, Monterey Jack, Colby, Suizo, Americano, queso en tiras bajo en grasa
- Pudín instantáneo hecho con leche baja en grasa o sin grasa

Alimentos proteicos

Escoja proteína magra. Algunos alimentos vegetales tienen proteínas.

- Huevos
- Mantequilla de cacahuete, nueces
- Frijoles y lentejas
- Carne magra de res y cerdo, pollo, pavo y pescado
- Atún o salmón en lata
- Productos de soya como tofu, tempeh y edamame, y hummus

Extras

Conoce tus límites. Elija cantidades pequeñas de:

- Mayonesa baja en grasa, liviana o sin grasa
- Mantequilla o margarina
- Jalea o mermelada
- Jarabe de chocolate
- Refrescos y bebidas azucaradas
- Catsup y salsa BBQ

Especias y condimentos

Estos agregan sabor, con pocas o casi ninguna caloría...

- Canela, nuez moscada, salsa, mostaza

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu