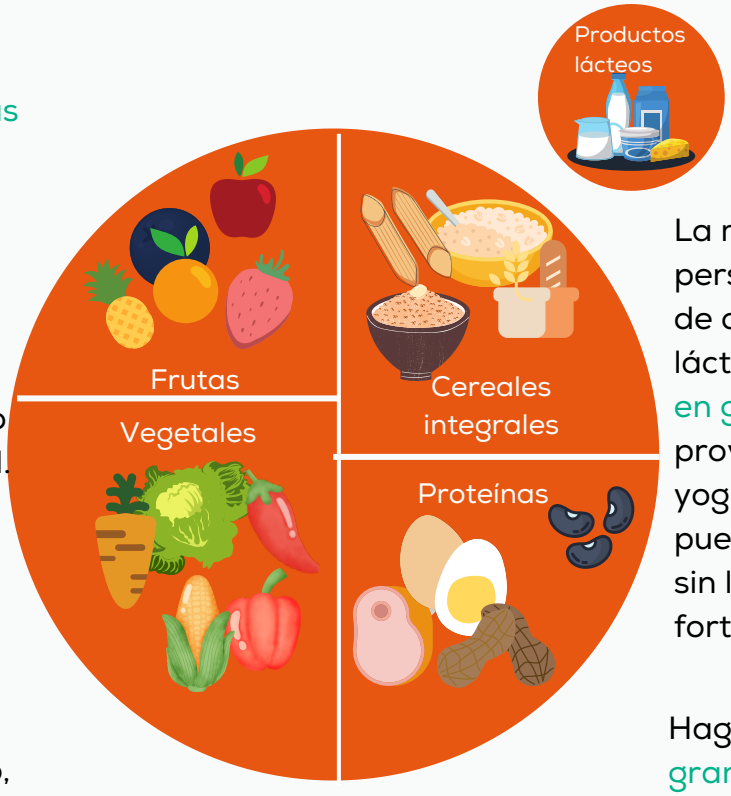
9 Pulgadas Mi Plato Consejos

Dieta y Nutrición

Comer sano es importante para alimentar su cuerpo. Seguir las raciones recomendadas puede ser una forma fácil de asegurarse de que come lo suficiente de todas las categorías.

Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas para obtener más de los nutrientes que su cuerpo necesita. Las opciones de carnes y aves deben ser magras o bajas en grasa, como carne de res molida 93 % magra, lomo de cerdo y pechugas de pollo sin piel. Elija opciones de mariscos que sean más ricas en grasas saludables como el salmón, las anchoas y la trucha.

Si es vegetariano o vegano, las opciones de proteínas incluyen frijoles, guisantes y lentejas, nueces, semillas y productos de soya.



La mayoría de las personas se beneficiarían de obtener más productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Esto puede provenir de la leche, el yogur o el queso. También puede provenir de leche sin lactosa y leche de soya fortificada o yogur.

Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Los ejemplos de alimentos integrales incluyen arroz integral, avena y panes integrales.

Haz que la mitad de tu plato sea frutas y verduras: concéntrate en frutas enteras y diferentes tipos de verduras.

Si desea más información y recomendaciones personalizadas, visite:
myplate.gov

Source: myplate.gov, 2022

CommunityHealth