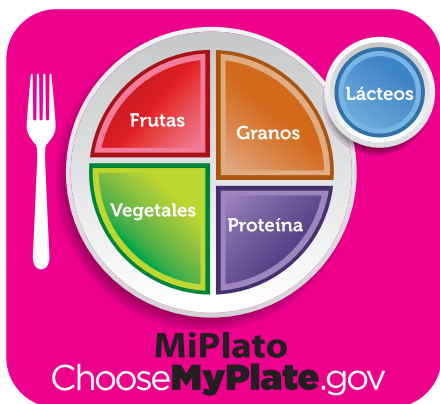


¿Qué debo hacer?

- ✓ Sírvase menos comida en su plato.
- ✓ Coma muchas verduras, frutas y diferentes alimentos integrales.
- ✓ Coma 3 comidas y meriendas sanas todos los días.
- ✓ Coma lentamente y disfrute cada bocado – ¡se sentirá más lleno!
- ✓ ¡Deje de comer cuando se sienta lleno!
¡No tiene que dejar el plato limpio!

¿Y si como fuera de casa?

- ✓ ¡Los restaurantes usualmente sirven demasiada comida!
- ✓ Pida la mitad de su comida para llevar para que la pueda comer más tarde o compartirla con un amigo.
- ✓ Escoja comida al vapor, a la parrilla o al horno en vez de frita.
- ✓ Compre los tamaños pequeños (nunca agrandado) en los restaurantes de comida rápida.
- ✓ No vaya al buffet de “coma todo lo que quiera”.
- ✓ Tome agua, leche semi-descremada o té sin azúcar en vez de bebidas con azúcar.



¿A dónde debo acudir

para obtener más ayuda?

Recursos en línea para comer sano:

- ✓ **Montana Disability & Health Program:**
http://mtdh.ruralinstitute.umt.edu/blog/?page_id=800
- ✓ **Dietary Guidelines for Americans:**
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/>
- ✓ **National Center for Physical Activity and Disability:** <http://www.nccpad.org>
- ✓ **MiPlato en Español:** <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>
- ✓ **MiPlato para los niños:**
<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol-3a.html>



Información suministrada por:

Centro de Florida para Comunidades Incluyentes de la Universidad del Sur de la Florida y el Centro Nisonger de la Universidad Estatal de Ohio, ambos Centros Universitarios para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo.

Por favor cite este documento como:

Havercamp, S.M., Veguilla, M., and Gjessing, R. (2014). *Nutrición: MiPlato y Llevar una Vida Saludable*. Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, <http://ffcc.org>.

El desarrollo de este material fue apoyado por la Administración sobre Discapacidades del Desarrollo (#90-DD-0592, Fox and Kincaid) y el William Greenville Pace Medical Research Fund of the Columbus Foundation. Para más información o para solicitar copias adicionales, visite <http://ffcc.org> o <http://nisonger.osu.edu/bhip>

Nutrición

MiPlato y Llevar una Vida Saludable



Be Healthy Information Program
for Children and Adults with Disabilities

Comer Sano



La importancia de una dieta saludable

Las investigaciones muestran que una dieta saludable lo ayudará a **sentirse mejor y prolongar su vida.**

Comer bien le puede dar:

- ✓ Más energía
- ✓ Mejor sueño
- ✓ Un peso saludable

Una dieta pobre está relacionada con un peso no saludable y problemas de salud tales como:

- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Cáncer
- ✓ Diabetes
- ✓ Presión alta

Una dieta pobre también puede causar:

- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Sentirse cansado sin ningún motivo
- ✓ Sentimientos extremos de tristeza

Comer bien lo puede ayudar a sentirse mejor y mantenerse sano especialmente si es combinado con ejercicio. **¡No se olvide de incluir actividad física en su régimen!**

El nuevo MiPlato

¿Qué es MiPlato?

- ✓ MiPlato le recuerda que debe seguir una dieta saludable compuesta por granos integrales, verduras, frutas, leche y proteínas magras.
- ✓ ¿Ha notado usted que unas partes del plato son más grandes que otras? ¡Que la mitad de su plato sean frutas y verduras!
- ✓ Coma menos caramelos, papitas, refrescos y postres.
- ✓ Coma diferentes tipos de alimentos de cada grupo todos los días.

Más sobre MiPlato

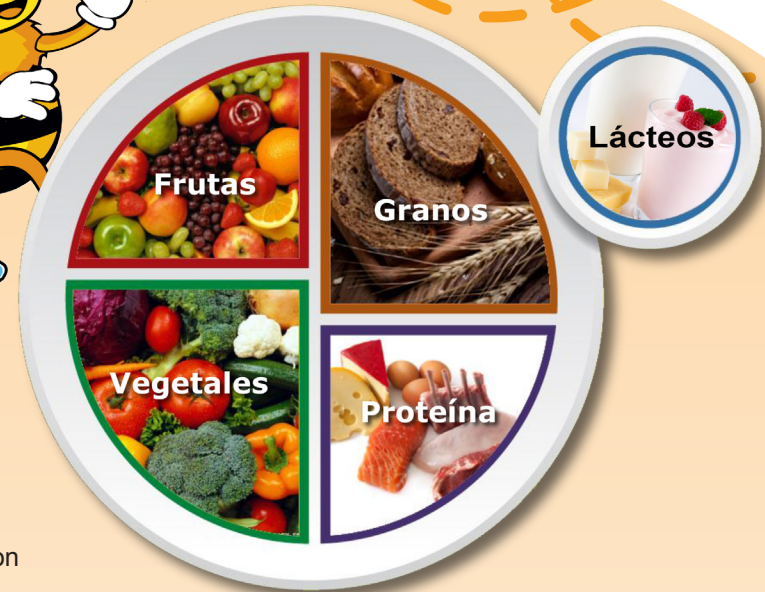


Cualquier alimento hecho de grano integral, arroz integral, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal. El pan integral o el arroz integral es mejor que el blanco. Coma 3 porciones al día.

1 porción = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal frío, 1/2 taza de cereal cocido, arroz integral o pasta integral = el tamaño de una cuchara de helado.



Cualquier verdura o 100% jugo de verdura. Las verduras son crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas y pueden ser enteras, picadas o en puré. Algunos ejemplos son brócoli, espinaca, zanahorias, batatas y lechuga de hoja verde oscura. Coma 3 porciones al día. 1 porción = 1 taza de verduras = 4 hojas de lechuga o del tamaño de su puño



Cualquier fruta o 100% jugo de fruta cuenta como fruta. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas y pueden ser enteras, picadas o en puré. Algunos ejemplos son manzanas, peras, plátano o guineo, melones, nectarinas, melocotones, ciruelas y bayas. Coma 1 1/2 a 2 porciones al día. 1 porción = 1 taza de fruta o 1 manzana, naranja o un guineo



Algunos ejemplos son leche, yogurt, pudín y queso (queso crema, crema y mantequilla NO SON SALUDABLES). La leche descremada o semi-descremada es una mejor opción. Coma 3 porciones al día. 1 porción = 1 taza de leche o yogurt o 1 rebanada de queso



Carne, pollo, pescado, frijoles secos (porotos, pinto, lentejas, frijoles carita), guisantes, huevos, nueces y semillas también cuentan. La carne o el pollo deben ser magros o bajos en grasa. El pescado, las nueces y las semillas tienen aceites saludables, así que son más saludables que la carne o el pollo. Coma 5 porciones al día. 1 porción = 2-3 onzas o 1/4 taza, es más o menos el tamaño de la palma de la mano o de una chequera