PLANIFIQUE SU PLATO

HEMH
OFFICE OF HEALTH EQUITY AND MINORITY HEALTH

ALABAMA PUBLIC HEALTH

Plato de 9”













CAFÉ CON LECHE

HUEVOS RANCHEROS



CAFÉ CON LECHE

TORTILLIA CON HUEVOS Y FRIJOLES



HORCHATA



TACOS DE CARNITAS Y ELOTE



PIÑA COLADA



POZOLE ROJO DE POLLO CON TORTILLAS



PALETA DE FRUTAS



CEVICHE

Puede elegir recetas y comidas de bajo costo. Las recetas con menos ingredientes pueden ser más baratas y rápidas de preparar. Un buen lugar para conseguir recetas es **myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes**.

Para mas recursos, visite **myplate.gov/resources/en-espanol**. Aquí también puede conseguir herramientas y recetas que le ayudarán a planificar un plato saludable y lleno de nutrientes.



Consejos para planificar un plato saludable:

- Llene su plato con alimentos coloridos para una dieta rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Procure que la mitad de su plato sea de frutas y verduras, intente consumir entre 5 y 9 raciones al día.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas/ energéticas y el té dulce, que no ofrecen ningún valor nutricional. Beba agua en su lugar.
- Sustituya la leche entera por leche baja en grasa o descremada al 1%.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal cuando cocine y consuma menos alimentos salados como tocino y papas fritas. Enjuague las verduras enlatadas antes de cocinarlas.
- Sustituya los cereales refinados, como el arroz blanco y el pan blanco, por cereales integrales nutritivos, como el arroz integral y el pan de trigo integral.
- Reduzca las calorías horneando, asando a la parrilla, hirviendo, cocinando al vapor o asando los alimentos en lugar de freírlos.
- Incorpore grasas saludables utilizando aceite de canola o de oliva al cocinar e incluyendo aguacates y frutos secos en las comidas y meriendas.
- Las verduras también son excelentes para el desayuno. Pruebe para el desayuno un sándwich de huevo con espinacas o col rizada salteadas, una tortilla de verduras o un picadillo de verduras. Experimente con esto y vea lo que le funciona.
- Si tiene ganas de algo dulce, ¡la fruta puede ser justo lo que necesita! Pruebe la fruta fresca, congelada, enlatada o seca en un parfait de yogurt, o cubierta con una porción de crema batida como postre.

¡Haga ejercicio fisico a su manera!

Elija actividades que disfrute y empiece por hacer lo que pueda, al menos 10 minutos cada vez. Ejercítese al menos 30 minutos al día, con ejercicios de entrenamiento de fuerza dos veces por semana.

Alimentos combinados

Los alimentos "combinados" mezclan diferentes componentes. A la hora de elegirlos identifique los diferentes alimentos del plato y piense dónde encajarían en el mismo.

Por ejemplo, en una rebanada de pizza, la corteza sería los cereales, la salsa de tomate y cualquier cobertura vegetal serían las verduras, y el queso y la cobertura de carne serían las proteínas. Intente preparar las porciones de la misma manera que lo haría normalmente si los componentes no estuvieran combinados.

Algunos ejemplos de alimentos combinados son:

- Platos principales tipo cazuela (fideos con atún, lasaña, espagueti con albóndigas, macarrones con queso)
- Guisados
- Burrito
- Pizza
- Sándwich de bolsillo
- Pastel de carne
- Ensalada de repollo
- Ensalada de pasta
- Ensalada de papas
- Ensalada de atún/pollo
- Sopas

Bebidas

El agua es la mejor opción de bebida porque no contiene calorías.

Otras opciones de bebidas sin azúcar son:

- Agua mineral
- Agua carbonatada
- Café, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Refrescos dietéticos
- Mezclas para bebidas (en polvo o gotas), sin azúcar
- Té, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Agua tónica, sin azúcar
- Agua saborizada, sin azúcar

Verduras

Cualquier verdura o jugo 100% vegetal cuenta. Las verduras pueden ser crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas; y pueden estar enteras, cortadas o en puré.

- Espárragos
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coles (verde, roja, napa, bok choy, china)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Hojas verdes (co rizada, berza, mostaza, acelga)
- Ejotes (vainas de chícharos, chícharos de nieve, chícharos de azúcar)
- Hongos (Champiñones)
- Okra
- Cebollas
- Pimientos
- Ensaladas verdes (lechuga, espinaca, arúgula, escarola, etc.)
- Calabaza (calabacín, calabaza amarilla, chayote, calabaza espagueti)
- Tomates

Verduras con Almidón

- Calabaza bellota
- Calabaza moscada
- Chícharos
- Chirivías
- Plátano
- Papa
- Calabaza
- Camote/ñame

Frijoles y Legumbres

- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Frijoles pintos
- Garbanzos

Proteìna

Las proteínas magras son más bajas en grasas y grasas saturadas, lo que las convierte en una opción saludable para el corazón

- Queso y queso cottage (requesón) bajos en grasa
- Pollo
- Huevos
- Pescado (salmón, bacalao, atún, tilapia, pez espada, etc.)
- Mariscos (camarones, vieiras, almejas, mejillones, langostas)
- Carne de res magra (espaldilla, pierna, aguayón, falda, lomo)
- Pavo
- Carnes magras de Delicatesse (salchichonería)t
- Carne de cerdo magra (chuleta o lomo)

Fuentes de Proteínas de Origen Vegetal

- Frijoles
- Lentejas
- Chícharos de campo (ojo negro, crowder, casco púrpura)
- Humus
- Falafel
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Edamame
- Tofu y tempeh
- Sustitutos de carne de origen vegetal

Granos

Cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz o cebada es un producto de cereal. Elija cereales, panes, galletas, arroz y pasta 100% integrales cuando sea posible. Procure que al menos la mitad de sus cereales sean integrales

Granos Integrales

- Arroz integral
- Trigo de búlgaro
- Avena/harina de avena
- Polenta
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Pan de trigo integral
- Galletas de trigo integral
- Pasta de trigo integral

Granos Refinados

- Bagel
- Biscuit Americano
- Pasteles, galletas y masas para repostería
- Pan de maíz
- Sémola de maiz
- Panqueque
- Pasta
- Corteza de pizza
- Tortilla
- Wafle
- Pan blanco

Frutas

Cualquier fruta o jugo 100% de fruta cuenta. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas; y pueden estar enteras, cortadas, en puré o cocidas. Al menos la mitad de la cantidad de fruta recomendada debe provenir de la fruta entera, en lugar del jugo de fruta al 100%.

- Manzana
- Chabacano
- Plátano
- Arándanos
- Melón
- Cerezas
- Cóctel de frutas
- Toronja
- Uvas
- Limón
- Lima
- Nectarinas
- Naranja
- Fresas
- Durazno
- Pera
- Piña
- Ciruela
- Frambuesas
- Mandarinas
- Sandía

Lácteos

Los productos lácteos aportan beneficios para la salud, especialmente para desarrollar y mantener unos huesos fuertes. Los alimentos del grupo de los lácteos aportan calcio, potasio, vitamina D y proteínas. Elija opciones bajas en grasa o sin grasa cuando están disponibles.

- Leche
- Yogur
- Queso
- Postres a base de leche (pudín, helado de yogur, helado)

Sustitutos lácteos a base de plantas

- Alternativas sin lácteas a la leche (soya, arroz, avena, almendra, coco)
- Yogurt sin lácteo (soya, almendra, coco)
- Helado sin lácteo