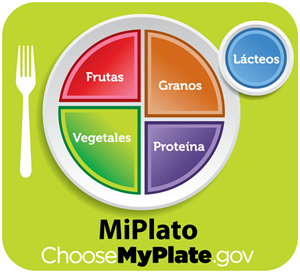
Notas para ChooseMyPlate.gov

Señora Milburn/2011-2012



Dibuja e indica los nombres de los grupos de comida en “MiPlato.gov: Frutas, Vegetales (verduras), granos, proteína, y lácteos

1. La mitad de tu plato debe ser frutas y verduras
2. Haz que la mitad de tu granos sean íntegros
   1. Ejemplos de granos íntegros: arroz integral (no blanco), productos de trigo íntegro (no blanco o refinado), cebada, avena, maíz
   2. Granos REFINADOS=Quitan 2 de los 3 partes del grano. Los 2 partes que se quitan durante el proceso de refinación contienen casi todo los nutrientes
   3. Granos INTEGROS=todavía tienen los 3 partes del grano (todo los nutrientes)
3. Haz que tu proteína sea baja en grasa (magra)
   1. Magra significa: baja en grasa
   2. Proteínas naturalmente baja en grasa: aves de corral (pollo, pavo, pato…), los mariscos
   3. Frijoles, nueces, tofu=ya son baja en grasa, o no grasa
4. Varía tus Verduras
   1. Elige verduras de colores Fuertes, como verde, rojo y anaranjado
5. Come más frutas!
   1. Las frutas ya tienen todo el azúcar que necesitas. Se llama “fructosa”
   2. Haz que la fruta sea tu golosina o tu postre, en lugar de golosinas procesadas
   3. Come las frutas **en su sazón:** esto significa que cuando comes las frutas en su sazón apropiada, la fruta sea más fresca, Madura y lista. No requiere que la fruta sea importada; más probable que sea fruta local, y mejor para tu cuerpo.
   4. Evita los jugos de frutas (procesadas)
   5. Evita las frutas procesadas
6. Elige los lácteos baja en grasa
   1. 1% de grasa o menos
   2. Leche de soya, fortificada con calcio
   3. Los 2 vitaminas más importantes en los lácteos son: la vitamina D y el CALCIO
   4. Leche con baja grasa (1%) tiene LA MISMA cantidad de calcio que la leche entera (íntegra). La leche entera (integra), tiene más grasa solamente, así que es la mejor decisión escoger la leche con menos grasa
7. La Actividad Física
   1. 3 categorías de actividad: sedentario, moderado y activo
   2. Ser sedentario significa que uno no está haciendo los ejercicios aparte de las actividades normales de día en día
   3. La regla “habla-canta” quiere decir: si tú puedes HABLAR durante la actividad vigorosa sin respirar demasiado fuerte, la actividad está al nivel apropiado para ti. Si tú NO PUEDES HABLAR sin respirar fuertemente, la actividad está al nivel demasiado intenso para ti. Si PUEDES CANTAR durante la actividad, des demasiado fácil y necesitas aumentar la intensidad aún más.
8. Necesitamos AUMENTAR la actividad física (ejercicios) en nuestras vidas, y REDUCIR nuestras proporciones de comida
9. Necesitamos AUMENTAR nuestra ingestión de los lácteos (para el calcio), los granos íntegros, frutas y verduras
10. Necesitamos REDUCIR nuestra ingestión de granos refinados (ejemplo: pan blanco), el sodio (sal), bebidas azucaradas, y las grasas sólidas
11. Sustituye las grasas sólidas con el aceite saludable
    1. Ejemplos de grasas sólidas: margarina, mantequilla, manteca
    2. Ejemplos de aceites buenos: aceita de oliva, aceita de canola, aceite vegetal
12. Tus necesidades calóricas (diaria) se base en 3 factores:
    1. Tu sexo (hembra o varón)
    2. Tu edad
    3. Tu nivel de actividad física (sedentario, moderado, activo)
13. Comidas densas de nutrientes vs. Calorías vacías
    1. Densa: una comida es baja en calorías, pero llena de vitaminas y minerales
    2. Calorías vacías: muchas calorías, pero baja/o NO vitaminas y minerales
    3. Ejemplos de las comidas densas de nutrientes: granos íntegros, frutas, verduras, lácteos BAJA en grasa, y la proteína baja en grasa
    4. Ejemplos de calorías vacías: cualquiera comida “golosina” que sea procesada, empacada, o se encuentra en las máquinas expendedoras
    5. Americanos ingieren una cantidad ENORME de calorías vacías, y nos faltan las vitaminas y minerales que se necesita para ser saludable
14. Algunas maneras para incorporar más frutas y verduras en la dieta:
    1. Haz que la fruta sea tu golosina o postre
    2. Come más verduras en diferentes formas (enlatadas, congeladas, o frescas)
    3. Cultiva un jardín
    4. Come las frutas y verduras en su sazón
    5. Varia tus verduras (verde, rojo y anaranjado son los mejores)
    6. Prueba una verdura diferente cada semana