MiPlato para Adultos Mayores

Vegetales	Frutas	Granos	Alimentos Proteicos	Lácteos

- Escoja alimentos ricos en fibra.
- Tome agua y otras bebidas que sean bajas en azúcar.
- Consuma alimentos fortificados o suplementos para suplir sus necesidades de vitamina D y B_{12}.

VEGETALES
Varíe los vegetales

Coma mayor cantidad de vegetales de color verde oscuro como brócoli, lechuga romana y espinaca.

Coma mayor cantidad de vegetales de color naranja, como zanahorias, calabaza y batatas.

Coma frijoles, guisantes, lentejas y garbanzos.

Coma 2½ tazas cada día

FRUTAS
Enfóquese en las frutas

Coma una variedad de frutas como piña, papaya, mango, uvas, kiwi y fresas.

Escoja frutas frescas, secas, congeladas o enlatadas.

Coma una variedad de frutas, limite los jugos.

Coma 1½ tazas cada día

GRANOS
Coma la mitad en granos integrales

Coma al menos 3 onzas de granos integrales, como cereales, panes, arroz, galletas o pasta todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno, o ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos.

Coma cereales fortificados con vitamina B_{12}.

Coma 6 onzas cada día

ALIMENTOS PROTEICOS
Escoja proteínas bajas en grasa

Escoja pescado, carnes y aves magras o de bajo contenido graso.

Hornee, ase a la plancha o a la parrilla.

Varíe sus fuentes de proteína. Incluya tofú, huevos, garbanzos, lentejas, guisantes, frijoles, nueces y semillas.

Coma 5 onzas cada día

LÁCTEOS
Seleccione sus alimentos ricos en calcio

Escoja leche, yogurt y otros productos lácteos bajos en contenido de grasa o descremados.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, escoja productos sin lactosa u otras fuentes de calcio tales como alimentos y bebidas fortificadas.

Coma 3 tazas cada día

En una dieta de 1,800 calorías, necesita comer las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para encontrar las cantidades correctas para usted, visite ChooseMyPlate.gov.

Coma Bien

- **Escoja alimentos ricos en fibra para mantener su sistema digestivo regular.**
- **Tome muchas bebidas para mantenerse hidratado.**
- **Limite los dulces para reducir las calorías vacías.**
- **Obtenga sus aceites del pescado, nueces y aceites líquidos como canola, oliva, maíz o soya.**
- **Escoja y prepare los alimentos con menos sal o sodio.**
- **Hable con su médico o farmacéutico sobre los suplementos que está tomando.**

Esté Activo

- **Salga a caminar.**
- **Tome una clase de baile o ejercicio en un centro comunitario o un gimnasio.**
- **Juegue con sus nietos y/o su mascota.**
- **Trabaje en su jardín o patio.**
- **Comparta una actividad alegre con un amigo o familiar.**
- **Recuerde: ¡Toda actividad cuenta! No tiene que hacerlo todo al mismo tiempo.**

Disfrute La Vida: **Pase tiempo con la gente que le gusta haciendo cosas que disfruta.**

UF UNIVERSITY of FLORIDA IFAS Extension

MiPlato para Adultos Mayores fue adaptado de MiPlato del USDA por los profesores de nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, IFAS, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611. 2011

ENAFS Elder Nutrition and Food Safety

FCS8993-Span

MiPlato para Adultos Mayores[1]

Linda B. Bobroff, Autor contacto[2]

[The following educational material can help educators convey nutrition messages that will assist consumers in applying the Dietary Guidelines for Americans, *2010*, which were the basis for the eating patterns that are represented by the MyPlate (MiPlato) icon. This fact sheet is being distributed by University of Florida IFAS Extension for use by Extension faculty, health professionals, and consumers in Florida.]

N_p_ j_ tcpqgĖl cl NBD bc cqrc bmas k c l rm* tisite
http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FY/FY126000.pdf**,**

[1]Osč f_w c l qs nj_rm,,,=

1. Este documento, FCS8993-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF / IFAS). Publicado: octubre 2011. Visite nuestro sitio web EDIS en http://edis.ifas.ufl.edu.

2. *MiPlato para Adultos Mayores* fue adaptado de MiPlato del USDA por los profesores de nútrición del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y lá Comunidad, IFAS, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611. El autor de contacto es Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD / N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, UF / IFAS.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Millie Ferrer-Chancy, Interim Dean