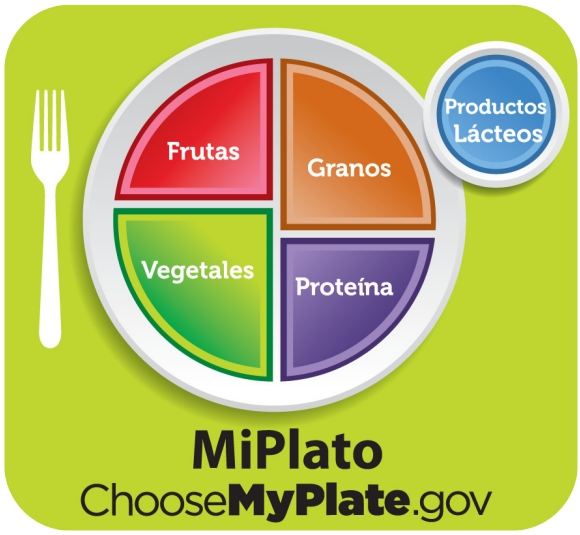
SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

# ¡Buenos para Usted!

# Vamos a comer
## para tener buena salud




**WASHINGTON, 02 de junio, 2011** – La Primera Dama Michelle Obama y el Secretario de Agricultura Tom Vilsack dieron a conocer el nuevo ícono de alimentos del Gobierno federal, MiPlato, para servir como un recordatorio para ayudar a los consumidores a elegir alimentos más saludables. MiPlato es un ícono de la nueva generación destinado a motivar a los consumidores a pensar en construir un plato saludable durante los tiempos de comida y a ofrecer más información para ayudarles a hacer eso en *www.ChooseMyPlate.gov*.

¿Quiere hacer algunos cambios saludables en su plato? Inicie al comienzo del proceso, a medida que decide qué alimentos va a comprar en la tienda o a medida que los elige en la alacena mientras planea y prepara sus comidas. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a comenzar:

## Construir un plato saludable

Antes de comer, piensa en lo que pasa en tu plato, vaso o tazón. Alimentos tales como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra contienen los nutrientes que necesitas sin demasiadas calorías. Prueba algunos de estos consejos:

**Haz que al menos la mitad de tu plato tenga frutas y verduras.**
Come verduras rojas, naranja y verde oscuro.

**Cambia a leche descremada o baja en grasa (1%).**
Tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales como leche entera, pero menos grasas y calorías.

**Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales.**
Elije cereales, panes, galletas, arroz y pasta con 100% de granos integrales.

**Varía tus elecciones de alimentos con proteína.**
Mantén las porciones de carne y aves, pequeñas y magras.

Find us on Facebook

Busque a “Kansas SNAC” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

## Recortar los alimentos altos en grasas sólidas, azúcares agregadas y sal

Muchas personas comen alimentos con demasiadas grasas sólidas, azúcares agregadas y sal (sodio). Las azúcares agregadas y las grasas cargan a los alimentos con calorías adicionales que no son necesarias. Demasiado sodio puede aumentar tu presión arterial.

**Elije alimentos y bebidas con poca o sin azúcar agregada.**
Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.

**Cuidado con la sal (sodio) en los alimentos que compres — todo suma**
Compara el sodio en alimentos como sopa, pan y comidas congeladas y elije los alimentos con los números más bajos.

**Come menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.**
Haz las fuentes principales de grasas saturadas, como pasteles, galletas, helados, pizza, queso, embutidos y salchichas — elecciones ocasionales, no alimentos cotidianos.

## Comer la cantidad adecuada de calorías para ti

Todos tenemos un límite de calorías personal. Mantenerte dentro de tu límite puede ayudarte a llegar a, o mantener un peso saludable. Las personas que tienen éxito manejando su peso han encontrado maneras de rastrear cuánto comen en un día, incluso si no cuentan cada caloría.

**Disfruta de tu comida, pero come menos.**
Obtén tu límite diario de calorías personal en www.ChooseMyPlate.gov y mantén esa cantidad en cuenta al decidir qué comer.

**Cocina más a menudo en casa, en donde estás en control de lo que hay en tu comida.**

**Cuando comas fuera, elije las opciones del menú con menos calorías.**
Ordena una porción más pequeña o comparte al comer fuera.

**Anota lo que comes para realizar un seguimiento de cuánto comes.**

## Ser físicamente activo a tu manera

Elije actividades que te gusten y empieza por hacer lo que puedas, al menos 10 minutos cada vez. Cada poquito suma y los beneficios de salud aumentan a medida que pasas más tiempo estando activo.

## Utilizar etiquetas de los alimentos que te ayudarán a tomar mejores decisiones

La mayoría de alimentos envasados tienen una etiqueta de Datos Nutricionales y una lista de ingredientes. Para que seas más saludable, utiliza esta herramienta para hacer elecciones inteligentes rápida y fácilmente.

K·STATE Research and Extension

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

Este material esta financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Ingles) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Ingles). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

**Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local**