**¡Mejore su salud con MyPlate!**

Las redes sociales y la televisión muestran constantemente avisos publicitarios de “gurús de la nutrición” o de píldoras mágicas para tener una mejor salud. Puede ser abrumador tratar de decidir qué consejo seguir; sin embargo, encontrar la información precisa puede ser más fácil si se concentra en fuentes confiables con información basada en investigación científica.   
Una fuente confiable de recomendaciones de actividad física y nutrición es MyPlate.gov.



**¿Qué es “MyPlate”?**

Para ayudar a los estadounidenses a tener una mejor salud, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó MyPlate, una herramienta que se usa para enseñar a los estadounidenses sobre recomendaciones de dietas y alimentación saludable. El símbolo de MyPlate es un colorido plato dividido en los cinco grupos de alimentos.

**Proteí-  
nas**

**Cerea-  
les**

**Verdu-  
ras**

**Frutas**

**Lác-teos**

**¿Cuáles son las recomendaciones de MyPlate?**

Estas son las recomendaciones generales sobre los grupos de alimentos para personas mayores de 14 años que consumen 2000 calorías diarias:

* **2 tazas de frutas:** Procure comer frutas frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas, o consumirlas en jugo completamente natural.
* **2 tazas y media de vegetales:** Elija vegetales frescos, congelados y enlatados. Incluya vegetales de distintos colores, como verde oscuro, rojo o anaranjado.
* **6 onzas de cereales:** La mitad de los cereales que consuma deben ser integrales. Consulte la lista de ingredientes de los productos para encontrar alimentos integrales.
* **5 onzas y media de proteínas:** Entre los alimentos ricos en proteínas, se incluyen los mariscos; los frijoles, los guisantes y las lentejas; las nueces y las semillas sin sal; los productos de soja; los huevos; y las carnes de ave y rojas magras.
* **3 tazas de lácteos:** Elija yogur o leche de origen animal descremados o bajos en grasas (o lácteos sin lactosa o versiones de soja fortificadas).

**¿Qué más se recomienda?**

Elija alimentos y bebidas con menos azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Intente limitar el consumo de lo siguiente:

* **Azúcares agregados,** menos de 50 gramos por día.
* **Grasas saturadas,** menos de 22 gramos por día.
* **Sodio,** menos de 2300 miligramos por día.

Los adultos deben intentar hacer actividad aeróbica de intensidad moderada durante 150 a 300 minutos semanales, así como actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos días a la semana. Los niños y adolescentes deben hacer actividad física de intensidad moderada a fuerte durante al menos 60 minutos por día, así como actividades de fortalecimiento muscular por lo menos tres días a la semana.

**¿Dónde puedo encontrar más información?**

Visite MyPlate.gov para encontrar planes de alimentación personalizados, recursos de establecimiento y seguimiento de objetivos, recetas deliciosas, consejos para elaborar el presupuesto de alimentos y muchos recursos más sobre la nutrición. Recuerde que los pequeños cambios cotidianos llevan a los hábitos, y los hábitos saludables llevan a una buena salud a largo plazo.

*Escrito por Ingrid Macias, agente de extensión de Better Living for Texans*

*Fuente del contenido:* <https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/2000-calories-ages-14-plus>

*Fuente de la fotografía:* <https://www.myplate.gov/resources/graphics/myplate-graphics>

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente de la receta y de la fotografía: MyPlate Kitchen,   
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

**Salsa de aguacate y maíz**

*La lima y el cilantro frescos realzan el sabor del aguacate y del maíz. Prepare esta salsa con pollo al horno como una comida sencilla para los días de semana.*

Porciones: 5

**Ingredientes:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | aguacate cortado en cubos |
| ¾ | de taza de granos de maíz descongelados |
| ½ | taza de tomates uva cortados en cuartos |
| 1 | cucharada de cilantro picado |
| 2 | cucharaditas de jugo de lima |
| ¼ | de cucharadita de sal |

**Instrucciones:**

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates,   
   el cilantro, el jugo de lima y la sal en un tazón mediano.
2. Deje enfriar una hora y sirva.

**Nutrientes por porción:** 67 calorías, 4 g de grasa total, 1 g de grasas saturadas, 0 mg de colesterol, 119 mg de sodio, 8 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de azúcares totales,   
0 g de azúcares agregados y 1 g de proteínas.

**Costo total:** $$$$