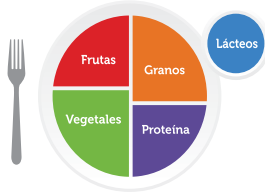




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



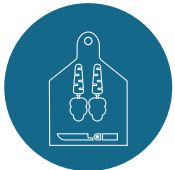
Preparación de Comida Saludable

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



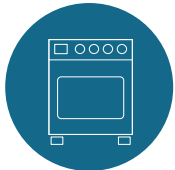
Piense en el equilibrio

Incluya una variedad de alimentos deliciosos de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) cuando prepare las comidas.



Corte los productos frescos con tiempo

Corte las frutas frescas, como los melones y las piñas, y los vegetales, como las zanahorias y el brócoli, cuando tenga unos minutos. Guárdelos en la heladera para las comidas o los meriendas.



Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste

Limite las frituras, en especial con mucho aceite, para reducir las grasa saturada y las calorías no saludables en los platos que prepara. La mayoría de las recetas se pueden adaptar para usar métodos de cocción más sanos.



Endulce las comidas con frutas

Mezcle frutas con el yogur natural, la avena cocida y los batidos para endulzarlos sin agregar azúcar. También puede usar yogur natural, avena sin cocinar y frutas para preparar avena remojada.



Encuentre más sabor

Agregue un poquito de jugo de limón o lima a los vegetales cocidos, la carne, el pollo o el pescado. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.



Lea las etiquetas de los alimentos

Use la [etiqueta de información nutricional](#) para saber qué cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal) tienen los alimentos empaquetados que consume. Adapte sus métodos de cocción y otros ingredientes en consecuencia.



Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

FNS-905-27S
Marzo 2022