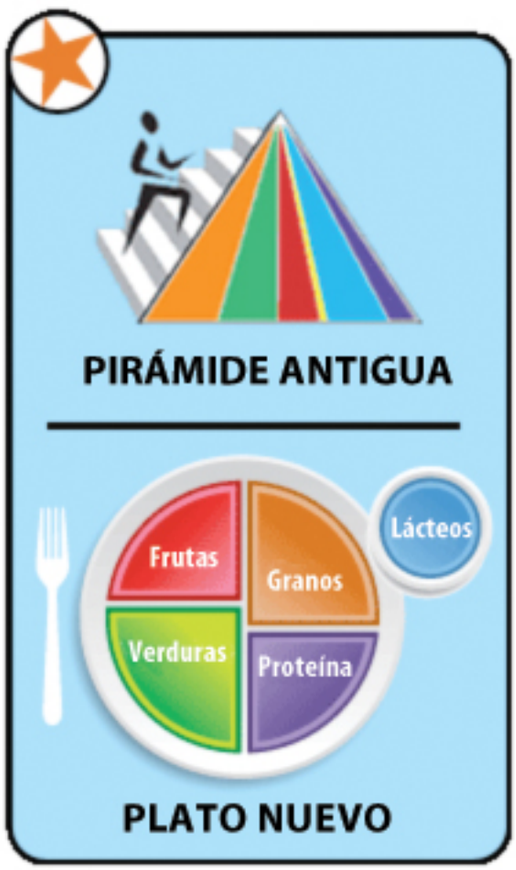
http://kidshealth.org/teen/en_espanol/nutricion/myplate_esp.html#

Para ayudar a las personas a tomar decisiones alimenticias inteligentes, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha diseñado un símbolo fácil de seguir: Mi plato. El gráfico del plato, con sus grupos de alimentos diferentes, es un recordatorio de qué, y cuánto, debemos colocar en nuestro plato para mantenernos saludables.

## Cómo funciona Mi plato

El gráfico Mi plato tiene secciones para verduras, frutas, granos y alimentos con alto contenido de proteínas, así como una "taza" al costado para los lácteos. Cada sección tiene un tamaño diferente y código de color (verde para las verduras, rojo para las frutas, naranja para los granos, púrpura para las proteínas y azul para los lácteos) de modo que puede ver a simple vista cuánto comer de estos alimentos.




El gráfico del plato nos recuerda las siguientes necesidades de nutrición:

- Opta por la variedad: las mejores comidas tienen un equilibrio de elementos de grupos de alimentos diferentes.
- La mitad del plato deben ser verduras y frutas.
- Aproximadamente un cuarto de tu plato debe ser de granos y un cuarto de proteínas.
- Bebe leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) y agua en vez de gaseosa, bebidas deportivas y otras bebidas azucaradas.
- Evita las porciones demasiado grandes.

## Cinco grupos de alimentos

Los diferentes grupos de alimentos satisfacen necesidades de nutrición distintas. Si habitualmente no comes alimentos de en un grupo, con el tiempo no recibirá la mejor nutrición.

### 1. Verduras

La parte de verduras de Mi plato se muestra en verde. Es una de las secciones más grandes del plato. Eso se debe a que las verduras brindan muchas de las vitaminas y los minerales que necesitamos para una buena salud. Las verduras naturalmente son bajas en calorías y la fibra que contienen nos ayuda a sentirnos satisfechos.

Elegir la variedad es importante cuando se trata de verduras: las verduras de color verde oscuro (como brócoli, espinaca y repollo) suministran diferentes nutrientes que las hortalizas naranjas y rojas (como calabaza, zanahorias y batatas). El mensaje "ingiera sus colores" que es posible que haya aprendido en la escuela primaria es bueno seguirlo durante toda la vida.

### 2. Frutas

Al igual que las verduras, las frutas contienen vitaminas, minerales y fibra. La sección roja de Mi plato es un poco más pequeña que la verde pero, juntas, las frutas y las verduras deben llenar la mitad del plato. Las frutas enteras son la mejor elección: los jugos de frutas tienen más calorías por porción que la fruta entera y no contienen las fibras. Al igual que con las verduras, es bueno mezclar las opciones de frutas; un taza colorida de frutas es más que sólo atractiva a la vista: es una fuente de nutrición.

### 3. Granos

La sección naranja en el gráfico Mi plato muestra la proporción de granos que se debería comer. Los granos integrales (como harina integral) son más nutritivos y tienen mucha fibra dietética que te puede ayudar a sentirse más satisfecho por más tiempo. Los granos refinados (harina blanca) se han procesado, quitando las vitaminas, los minerales y la fibra. La mayoría de los granos refinados están enriquecidos, lo que significa que se vuelven a agregar algunos nutrientes, pero no fibras, después del procesamiento.

Entonces, intent optar como mínimo por la mitad de tus granos diarios en forma de granos integrales como pan integral, arroz integral o avena.

### 4. Proteína

Los alimentos con alto contenido de proteína ayudan al cuerpo a generar, conservar y reparar el tejido. También tienen nutrientes como las vitaminas B y el hierro.

La sección púrpura en el gráfico Mi plato muestra la proporción de proteína que necesitas. Los alimentos con alto contenido de proteína incluyen carne de vaca, pollo, mariscos, frijoles y legumbres secas, huevos, frutos secos y semillas. El tofu y las hamburguesas vegetarianas o los sustitutos de carne vegetariana también son buenas fuentes de proteína. Cuando ingiera carnes, elije opciones magras o con bajo contenido de grasa e intenta minimizar los embutidos y otras carnes procesadas con alto contenido de sodio.

### 5. Lácteos

El círculo azul en el gráfico Mi plato representa los productos lácteos ricos en calcio, como la leche, el yogur y el queso. La leche de soja fortificada con calcio también se incluye en el grupo de lácteos. El calcio es esencial para el crecimiento y el desarrollo de huesos y dientes fuertes. Opta por productos sin grasa o con bajo contenido de grasa la mayoría de las veces.

El círculo azul muestra los lácteos como "guarnición" de la comida, en forma de vaso de leche. Pero los lácteos se pueden incorporar en la comida, como una quesadilla de queso o servirse como un refrigerio o postre. El yogur con fruta fresca o un licuado de frutas hecho con leche con bajo contenido de grasa son excelentes postres.

## Cómo hacer que esto funcione para ti

Es fácil seguir el gráfico Mi plato si estás ingiriendo una comida tipo "carne, almidón y verdura" donde todo se prepara por separado.

¿Pero qué ocurre si comes un sándwich o una comida que mezcla diferentes alimentos juntos, como una ensalada, un plato de pastas, un guisado o un salteado? Ahí es cuando necesita usar los principios detrás del plato como guía en lugar de copiarlo exactamente.

Para un sándwich, deja que el gráfico Mi plato te guíe sobre qué elegir. Un sándwich saludable podría comenzar con dos rebanadas de pan integral: los granos. Agrega una rodaja de carne, queso u otra proteína. Luego llena el sándwich con verduras como lechuga, tomate o zanahorias ralladas. Agrega una guarnición de fruta y una taza de leche con bajo contenido de grasa y tendrás tu comida equilibrada.

Para comidas de un plato (o ensaladas), asegúrete de que mitad de lo que ingiera sean verduras y frutas, aproximadamente un cuarto sea proteína magra y un cuarto sean granos, preferentemente granos integrales. Entonces, por ejemplo, un plato de fideos podría ser pasta integral con una albóndiga, con un tomate picado junto con otras verduras como espinaca o zanahorias. Un salteado podría ser verduras mezcladas con unos pedacitos de tofu o pollo y arroz integral. Evita o limita salsas con alto contenido de grasa (como salsas con crema) en comidas de un plato y no agregues demasiado aderezo a las ensaladas.

El gráfico Mi plato sólo es una guía. No todas las comidas que coma tendrán todos los grupos de alimentos pero intenta incluir tres o más. Por ejemplo, desayuno: si tienes un panecillo integral con queso crema para el desayuno, agrega algo de fruta y tal vez un vaso de leche. Puedes agregar los grupos de alimentos que faltan, como las verduras, más tarde en el día.

## El ejercicio también es importante

Cuánto comemos está ligado a cuánto ejercitamos. Los alimentos y las bebidas (excepto el agua y versiones dietéticas) contienen calorías. El ejercicio y las actividades diarias queman calorías. Cuando ingerimos más calorías de las que quemamos, nuestro cuerpo almacena esas calorías extras como grasa.

Durante nuestra adolescencia, todos necesitamos ingerir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo acrecer. Pero los atletas y otras personas muy activas necesitan más alimentos para poder mantener sus niveles de actividad además del crecimiento. Y las personas que son menos activas deben comer menos alimentos para evitar subir de peso.

Aunque no es sólo cuestión de peso: la actividad física habitual beneficia cada parte de nuestro cuerpo, incluso la mente. El ejercicio puede ayudar a combatir una diversidad de problemas de salud potenciales como enfermedades cardíacas, diabetes e, incluso, depresión. Apunta a realizar, por lo menos, 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso todos los días.

## Consejo práctico sobre comer bien y el ejercicio

El sitio web de Mi plato del USDA ofrece muchas pautas para una vida saludable. Puede recibir recomendaciones personalizadas sobre qué alimentos comer y cuánto, incluso estimaciones de la cantidad de calorías necesarias para mantener un peso saludable para tu edad, tu género y el nivel de actividad. Para crear su perfil personal, visite ChooseMyPlate.gov. [Para tener en cuenta: al hacer clic en este enlace, usted saldrá del sitio.]

Revisado por: Mary L. Gavin, MD
Fecha de la revisión: junio de 2011