



http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/pyramid_esp.html#

Plato = Símbolo nuevo de alimentación saludable

Adiós, pirámide. Hola, plato.

La pirámide nutricional era el modelo de la alimentación saludable en los Estados Unidos. Tal vez tuviste que memorizar las rayas de colores en la escuela.

Pero el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), organismo encargado de la nutrición, ha cambiado a un símbolo nuevo: un plato colorido, denominado Mi plato, con algunos mensajes similares:

- Coma alimentos variados.
- Ingiera menos cantidad de algunos alimentos y más de otros.

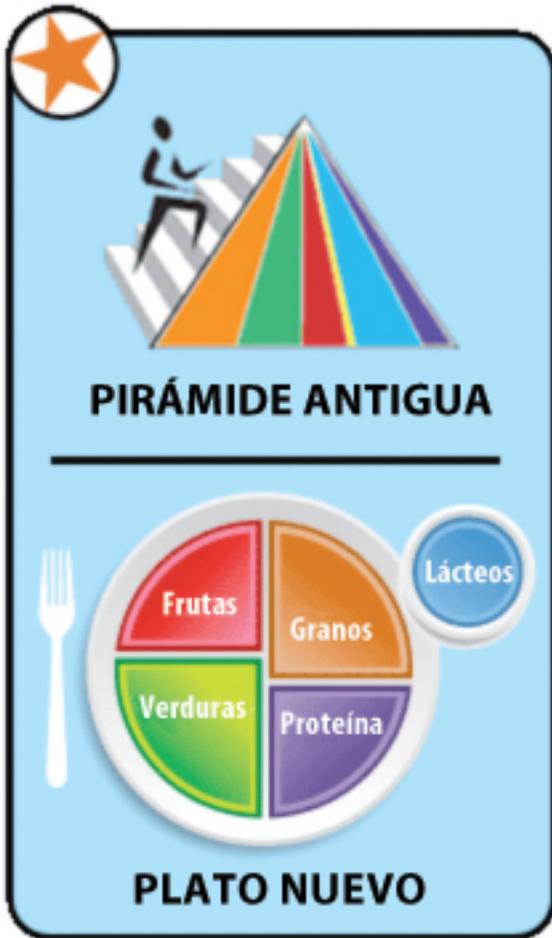
La pirámide tenía seis rayas verticales para representar los cinco grupos de alimentos más los aceites. El plato tiene cuatro secciones (verduras, frutas, granos y proteínas) más una porción de lácteos en azul.

El gran mensaje es que las frutas y las verduras abarcan mitad del plato y la parte de las verduras es un poquito más grande que la sección de las frutas.

Y, al igual que la pirámide donde las rayas tenían grosores diferentes, el plato se ha dividido para que la sección de los granos sea más grande que la sección de las proteínas. ¿Por qué? Porque los expertos en nutrición recomiendan que ingieras más verduras que frutas y más granos que alimentos con proteínas.

El plato dividido también apunta a evitar las porciones excesivamente grandes, que pueden provocar aumento de peso.

Nuevamente, ¿qué es un grano?



Usted sabe qué son las frutas y las verduras pero aquí le presentamos un recordatorio de lo que se incluye en los otros tres grupos: proteínas, granos y lácteos:

- Proteínas: carne vacuna; pollo; pescado; huevos; nueces y semillas; y frijoles y arvejas como frijoles negros, guisantes secos, lentejas, e incluso tofu y hamburguesas vegetarianas. Las proteínas acumulan, conservan y reemplazan los tejidos en tu cuerpo.
- Granos: pan, cereal, arroz, tortillas y pastas. Los productos integrales como pan de harina integral, avena y arroz integral se recomiendan porque tienen más fibras y te ayudan a sentirte satisfecho.
- Lácteos: leche, yogur y leche de soja fortificada. Con Mi plato, el círculo lácteo podría ser una taza de leche pero también puede obtener las porciones de lácteos del yogur o del queso. Opta por lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa la mayor parte del tiempo.

A la primera dama le gusta el plato

La primera dama Michelle Obama presentó el plato y dijo que lo utilizará con su familia, que incluye las dos hijas de Obama: Sasha y Malia. La señora de Obama, quien inició la campaña "A moverse para ayudar a los niños a que estén más sanos", dijo que la pirámide no era lo suficientemente fácil de seguir tanto para los padres como para los niños. El plato es simple y útil.

"No puedo evitar ver mi propio plato un poco diferente", expresó. "Lo estamos implementando en nuestro hogar".

El plato se puede usar para el desayuno, el almuerzo y la cena. Es posible que eso te haga preguntarte si realmente tienes que comer verduras en el desayuno. La respuesta es no pero apunta a comer una variedad de grupos de alimentos en cada comida. Y si tu desayuno no incluye una verdura, considera comer verduras en el momento del refrigerio. (Sí, los refrigerios en porciones saludables continúan estando bien).

El plato también muestra cómo equilibrar los grupos de los alimentos. Existe una razón de por qué la sección de proteínas es más pequeña: ese grupo no es tan necesario. Comer más frutas y verduras te ayudará a ingerir menos calorías en total, lo que te ayuda a mantener un peso saludable. Comer frutas y verduras también te brinda muchas vitaminas y minerales.

Espera escuchar más sobre Mi plato. El USDA promete nuevas herramientas en línea para ayudar a la gente a aprender cómo aplicarlo en su vida cotidiana en ChooseMyPlate.gov. [Para tener en cuenta: al hacer clic en este enlace, usted saldrá del sitio.]

Revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)

Fecha de revisión: junio de 2011