

# ¡Obtener Su Plato en Forma!

Durante el Mes Nacional de la Nutrición® y más allá, la Academia de Nutrición y Dietética anima a todos a incluir alimentos saludables de todos los grupos de alimentos a través es tema de este año: "Obtener Su Plato en Forma".

"Las verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras y los productos lácteos bajos en grasa contienen los nutrientes que necesitamos para mantener estilos de vida saludable", dice la dietista registrada y portavoz de la Academia Andrea Giancoli. "Asegúre de que su plan de comidas incluyan alimentos de todos los grupos alimenticios y en porciones adecuadas. USDA Mi Plato es un gran instrumento para guiar y nos ayuda ser conscientes de los alimentos que componen y balancean nuestro plan de alimentación."

Giancoli ofrece las siguientes recomendaciones para "Obtener Su Plato en Forma":

Prepare el plato con la mitad de frutas y verduras.

- Coma una variedad de verduras, especialmente de color verde oscuro, y variedades de color rojo y anaranjado, incluya los frijoles y chicharos.
- Al comprar verduras enlatadas, elija "reducido en sodio" o "sin sal agregada" siempre que sea posible. Enjuague las variedades integrales como los frijoles, el maíz y chicharos para reducir niveles de sodio.
- Las frutas secas, congeladas, y enlatadas en agua o en su propio jugo son buenas opciones cuando las variedades frescas no están disponibles.
- Asegúre de que cada comida y bocadillo tenga por lo menos una fruta o verdura.

Por lo menos, utiliza la mitad de granos enteros.

- Elige arroz café integral, cebada y avena y otros granos enteros para los lados y los ingredientes.
- Cambia los panes, cereales y galletas, por los que contengan 100 por ciento granos enteros.
- Revise la lista de ingredientes en los paquetes de alimentos para encontrar los cuales contienen granos enteros.

Cambiar la leche sin grasa o leche baja en grasa.

- La leche sin grasa o baja en grasa tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales como la leche entera, pero menos grasa y calorías.
- Si usted es lactosa intolerante, pruebe leche sin lactosa o una bebida de soja fortificada con calcio.

Varíe sus opciones de proteínas.

- Coma una variedad de alimentos cada semana del grupo ricos en proteínas como pescado, nueces y frijoles, así como la carne y pollo magra, y huevos.
- Coma más proteínas base de plantas como nueces, frijoles, y alimentos de granos enteros, soya, el tofu y frijoles de soya.
- Prepare su plato de proteínas con pescados y mariscos a lo menos dos veces por semana.
- Mantener y limitar las porciones de carne y pollo magra a tres onzas por comida.

Reduzca el consumo de sodio y las calorías vacías de las grasas sólidas y azúcares añadidos.

- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas como las sodas regulares, bebidas con sabor a fruta té y cafés azucarados. Elija el 100 por ciento jugo de fruta.
- Compara los sodios en las comidas, y elega los que tengan menos cantidad indicada en el panel de información nutricional.
- Sazone los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.
- Seleccione cortes magros de carne o pollo y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Use aceites saludables para el corazón como el de oliva, canola y aceite de girasol en lugar de mantequilla o manteca para cocinar.

Giancoli recomienda cocinar más frecuencia en casa, donde usted está en control de lo que usa en la comida. "Y no te olvides que la alimentación saludable y el ejercicio es vital para mantener una vida saludable", dice Giancoli. "Elija actividades que disfrute como ir a dar un paseo con su familia, uniéndose a un equipo deportivo, bailar o jugar con sus hijos. Si usted no tiene los 30 minutos enteros, sepárelos a 10 minutos tres veces al día. Todo esto aumenta sus beneficios de salud y su actividad. "

# ¡Obtener Su Plato en Forma!

Prueba Final – marzo 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. USDA Mi Plato es un gran instrumento para guiar y nos ayuda ser conscientes de los alimentos que componen nuestro plan de alimentación equilibrado.

Verdadero                      o                      Falso

2. Coma una variedad de \_\_\_\_\_, especialmente de color verde oscuro, las variedades de color rojo y anaranjado, así como frijoles y arvejas.

3. Asegúrese de que cada comida y merienda tenga por lo menos una fruta o verdura o ambas cosas.

Verdadero                      o                      Falso

4. Revise el \_\_\_\_\_ en los paquetes de alimentos para encontrar los alimentos que están hechos con granos enteros.

5. La leche sin grasa o bajos en grasa tiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales como la leche entera, pero menos \_\_\_\_\_ y menos \_\_\_\_\_.

6. Coma una \_\_\_\_\_ de comidas cada semana del grupo de alimentos ricos en proteínas como pescado, nueces y frijoles, así como la carne magra, pollo y los huevos.

7. Mantenga las porciones de carne y pollo magras y limitar a \_\_\_\_\_ onzas por comida.

8. Sazone los alimentos con sal en vez de las especias o hierbas.

Verdadero                      o                      Falso

9. Giancoli recomienda cocinar con más frecuencia en casa, donde usted está en control de lo que usa en la comida.

Verdadero                      o                      Falso

10. No se olvide que el ejercicio \_\_\_\_\_ comer saludable son cruciales para mantener un estilo de vida saludable. Elija actividades que le \_\_\_\_\_ como ir a dar un paseo con su familia, uniéndose a un equipo de deportes, bailar o jugar con sus hijos.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

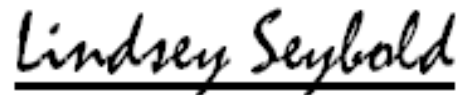
**Marzo 2012– ¡Obtener Su Plato en Forma!**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_



Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa