MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.

Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Leche y sus Derivados

Toma leche, consume quesos y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Hortalizas y Granos

Come carnes y aves magras, pescados, mariscos, legumbres y semillas.

Carnes y Sustitutos

Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.

MCS

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Cereales y Farináceos	Hortalizas y Granos	Frutas	Aceites	Leche y sus Derivados	Carnes y Sustitutos
• Consume la mitad de los servicios de cereales de grano entero o productos elaborados con éstos. • Limita el consumo de cereales refinados, que tengan grasas sólidas, azúcares añadidas y sodio. • Selecciona con frecuencia viandas (hortalizas farináceas)	• Incluye una variedad de hortalizas de todos los colores. • Consume hortalizas frescas, congeladas, enlatadas (bajas en sodio) o en jugos. • Reduce el uso de aceites y aderezo; utiliza aquellos bajos en grasa, vinagre y limón. • Selecciona más legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas y gandules)	• Que la mitad del plato sean frutas y hortalizas. • Prefiere las frutas frescas, pero también puedes consumir frutas congeladas, secas, en jugo 100% o enlatadas en 100% jugo. • Prefiere las frutas del país y las de temporada.	• Utiliza aceites como el de oliva, canola, maíz o soya al cocinar o aderezar las comidas. • Reduce las grasas trans evitando alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y otras grasas sólidas.	• Aumenta el consumo de leche sin grasa o baja en grasa (1%). • Selecciona yogur, quesos y bebidas de soya fortificada sin grasa o bajos en grasa. • Si no toleras la lactosa, utiliza productos bajos o libres de lactosa o consume alimentos y bebidas enriquecidos con calcio.	• Prefiere carnes y aves magras o con bajo contenido de grasa. • Aumenta el consumo de pescados y mariscos (8 onzas o más a la semana). • Utiliza una variedad de legumbres (habichuelas), productos de soya, nueces y semillas. • Limita la ingesta de huevos a 3 a la semana.
Servicios recomendados en la Guía Alimentaria para Puerto Rico basado en una dieta de 2,000 calorías.					
Seis (6) onzas de cereales al día. Una (1) onza equivale a 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz, cereal o pasta, o 3 onzas de vianda.	Dos y media (2½) tazas de hortalizas al día. Un servicio de legumbres es ½ taza cocidas.	Dos (2) servicios de fruta al día. El tamaño de un servicio es 1 taza de fruta fresca, 1 taza de jugo o ½ taza de frutas secas.	Cinco (5) cucharaditas al día o su equivalente: 10 maníes, 6 almendras o 1 onza de aguacate.	Tres (3) tazas (24 onzas) de leche al día. Puedes sustituir 1 taza de leche por 1½ onza de queso o 6 onzas de yogur sin grasa o bajo en grasa.	Cinco (5) onzas al día o su equivalente. Puedes incluir carnes, aves, pescados, mariscos, huevos, legumbres, nueces y semillas.

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) no se solidariza con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales, deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfiera con el diseño original y con el propósito educativo de este documento.

MCS®

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO