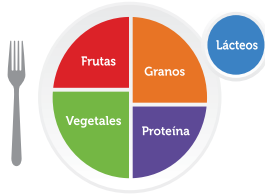




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Alimentación Saludable para Jóvenes Adultos

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:



Mantenga una alimentación saludable

Siga los pasos básicos de una alimentación saludable: coma frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Varíe la proteína con mariscos, carnes magras y de aves, frijoles, guisantes, lentejas, nueces y huevos.



Tenga las frutas a mano

Guarde las frutas donde pueda verlas: en la encimera o en el estante superior de la heladera. Haga que sea fácil acceder a las frutas cuando necesite un merienda.



Coma una variedad de vegetales

Ponga color a un salteado con vegetales coloridos, como batatas (naranja), repollo (rojo) y calabaza (amarillo). Decore una ensalada con zanahorias en tiras (naranja) y edamame (verde).



Incluya cereales integrales

Energice su cuerpo con alimentos que tengan granos integrales repletos de nutrientes. Asegúrese de que al menos la mitad de los cereales que consuma sean granos integrales, como pan de trigo integral, cereal y sí, ¡hasta palomitas de maíz!



Disfrute de una variedad de alimentos ricos en proteínas

Elija cortes de carne magra o con bajo contenido de grasas, pollo o pavo sin piel y mariscos (al menos dos veces a la semana). Los alimentos de origen vegetal, como los frijoles, los guisantes y las lentejas, también son buenas opciones.



No olvide los lácteos

Incluya alimentos como leche de origen animal sin grasas o con bajo contenido de grasas, yogur, versiones sin lactosa o bebidas de soja fortificadas en calcio para fortalecer y mantener los huesos fuertes.

