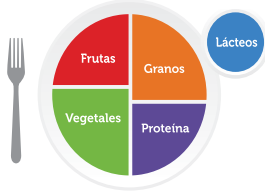




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Alimentación Saludable para 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:



Coma una variedad de alimentos

Las frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos sin grasas o con bajo contenido de grasas, o los derivados de la soya fortificados son opciones saludables. Incluya una variedad de alimentos ricos en proteínas, como mariscos, carnes magras y de aves, frijoles, guisantes, lentejas, nueces y huevos.



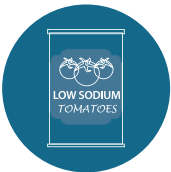
Disfrute de frutas y vegetales

Independientemente de su edad, las frutas y los vegetales aportan nutrientes clave y fibra alimentaria. Sus colores, sabores y texturas hacen que las comidas se disfruten más.



Tenga en cuenta sus necesidades nutricionales

Céntrese en los cambios alimentarios que aumenten su fibra alimentaria, calcio y vitamina D, y que reduzcan los azúcares añadidos, las grasa saturada y el calcio. Haga la mejor elección según sus necesidades comparando la información de nutrientes e ingredientes leyendo la etiqueta del producto o la [etiqueta de información nutricional](#).



Sea cuidadoso con la sal

Elija alimentos frescos cuando sea posible o alimentos empaquetados con bajo contenido de sodio. Agregue sabor a las comidas usando especias y hierbas, y evite poner el salero en la mesa.



Cambie su gusto por lo dulce

Elija alimentos con pocos azúcares añadidos o sin azúcares y beba agua o agua con gas sin endulzar en lugar de un refresco o jugo. Las frutas son naturalmente dulces y tienen muchos nutrientes.



Esmérese por tener un peso saludable

Elija los alimentos y las bebidas de los cinco grupos de alimentos para alcanzar o mantener un peso saludable. Consulte el [plan de MiPlato](#) para saber qué es lo indicado para usted.

