



A la manera de MiPlato ¡Cada bocado cuenta para su salud y bienestar!

Afortunadamente, MiPlato puede ser su guía para construir hábitos saludables y un patrón alimenticio nutritivo. Selecciona y escoja sus alimentos favoritos de cada uno de los cinco grupos de alimentos y vaya de allí. La clave es elegir una variedad de alimentos y bebidas, y específicamente aquellos que tienen muchas vitaminas, minerales y grasas saludables y están limitados en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Comiendo a la manera MiPlato

Para obtener 2,000 calorías diarias*, elija:

2 tazas



Enfoque en
frutas enteras

Anonas
Capulín
Frutas de cítricas
Guayaba
Ciruelas
Tuna
Zapote
Melón amarillo
Sandía

2.5 tazas



Varíe tus
verduras

Aguacates
Papas
Tomates
Jícama
Cebolla
Calabacita
Tomatillo
Chayote
Chiles y pimientos verdes
Nopales
Quelites
Pepinos
Zanahorias
Ejotes

6 onzas



Haga de la mitad de sus
granos sean integrales

Maíz
Amaranto
Arroz
Tortilla de maíz
Tortilla de harina

5.5 onzas



Varíe sus opciones de
alimentos con proteínas

Frijoles
Pavo
Pollo
Carne magra de res
Cerdo magro
Pescado
Pepitas
Cacahuates

3 tazas



Vaya para bajos en
grasa o sin grasa

Leche
Yogur
Crema agria baja en grasa
Queso bajo en grasa

Mezcle y Combine

Todos los grupos de alimentos contienen alimentos que se pueden intercambiar dentro y fuera, en base de su estilo de vida, alimentos favoritos y presupuesto.

Use sus especias y hierbas favoritas para añadir sabor sin sodio adicional, grasas saturadas y azúcares añadidos.

*Las necesidades de calorías varían.
Visite www.myplate.gov/es/myplate-plan para obtener el plan adecuado para usted.



Muestra de Plan de Menú

Las recetas varían, así que elija aquellas con muchas frutas y verduras y menos grasas saturadas, sal y azúcares añadidos.

Día 1

Huevos rancheros
preparado con huevo, tortilla, pico de gallo, frijoles negros refritos y aguacate cocinados en aceite vegetal

Café con leche



Ensalada xec
preparado con jícama, mandarinas de naranja, jalapeño, jugo de naranja, jugo de limón verde y cilantro

Burrito
preparado con carne de res, queso, tomate y lechuga en una tortilla de harina



Mole poblano
preparado con pollo y roseado con pasas y pepitas

Arroz Mexicano
preparado con arroz integral, zanahoria, chícharos/guisantes, cebolla y salsa de tomate



Día 2

Huevos revueltos
con papas en salsa roja
Tostada de grano integral con aguacate machacado

Jugo de naranja



Enchilada de queso
preparado con tortilla de maíz y servido con arroz Mexicano y frijoles refritos



Carne asada
con calabaza amarilla y ensalada de aguacate

Ciruela



Día 3

Mollete
frijoles negros refritos, pico de gallo y queso Cotija en un bolillo
Jugo de toronja



Ceville de camarones
con pepino, cebolla roja, chile serrano y jugo de limón verde

Una tortilla de maíz

Guayaba cortada en pedacitos



Empanadas de picadillo
empanada de carne de res y queso con guacamole, queso fresco y cebolla blanca

Frijoles de la olla
frijoles pintos con cebolla blanca picada

Horchata



Día 4

Tacos de desayuno
preparado con huevo, chorizo, chiles serranos, queso fresco y tortillas de maíz y espolvoreados con cebollita verde picada y cilantro

Café con leche



Tamale
tamal de maíz con guacamole y ensalada de fruta



Torta
pork, refried beans, lettuce, tomato, pickled jalapenos, and avocado on a bolillo roll

Horchata



Día 5

Huevos a la Mexicana
preparado con huevos revueltos con tomate, cebolla y chiles

Tostada de grano integral con aguacate machacado



Quesadilla
quesadilla de queso con guacamole y salsa roja



Arroz a la tumbada
preparado con una mezcla de mariscos y vegetales servido sobre arroz

Ciruela



Desayuno

Almuerzo

Cena

Substituciones

- **Substituciones de frutas**
 - Ensalada de fruta por jugo de naranja
- **Substituciones de verduras**
 - Frijoles negros por frijoles negros refritos
 - Mofongo, yuca, malanga o mangú por papas y salsa roja
 - Ensalada verde por ensalada xec
 - Tostones o maduros por cubitos de papa

- **Substituciones de grano**
 - Popusa por tortilla
 - Arroz con gándules por arroz Mexicano

- **Substituciones de proteína**
 - Ropa vieja por carne asada

- **Substituciones de lácteos**
 - Morir soñando por naranja con café con leche

- Substituciones de platos mixtos**
 - Arroz con pollo por mole poblano con arroz Mexicano
 - Habichuelas guisadas por frijoles de la olla
 - Cubano o pan con chumpe por torta
 - Asopao de pollo, sopa de pescado, o sancocho por arroz a la tumbada



Mi Plan *Monitoree la ingesta de alimentos de acuerdo a los grupos de alimentos a través de sus comidas diarias y meriendas*



Ejemplo de un Día*

2 mandarinas de naranja
1/4 taza de jugo de naranja
1/3 taza de pasas

1/3 taza de pico de gallo
1/3 taza de frijoles negros refritos
1/3 taza de aguacate
1/2 c jicama
1/4 taza de tomate picado
1/4 taza de chiles, cebolla, pasta de tomate (salsa de mole)
1/2 taza de chícharos/guisantes, cebolla, zanahoria, salsa de tomate (arroz Mexicano)

1 tortilla de maíz
1 tortilla de harina
1/2 taza de arroz integral

1 huevo
1.5 onzas de carne de res
3 onzas de pollo

1 taza de leche baja en grasa (café con leche)
3 onzas de queso

Día 1

Día 2

Día 3



Nota

1/2 taza de fruta seca = 1 taza del equivalente de fruta
1 huevo = 1 onza del equivalente de alimentos con proteína
1.5 onza de queso natural = 1 taza del equivalente de leche

1 tortilla de maíz = 1 onza del equivalente granos
1 tortilla de harina = 4 onza del equivalente granos
1/2 taza de arroz = 1 onza del equivalente granos

Para más equivalentes de grupos de alimentos, visita www.MyPlate.gov

