

¿Cuán saludable es tu plato?

Uso del plato de porciones para un estilo de vida saludable

- Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras.
- Escoge fruta en lugar de jugos de fruta y bebe agua cuando tengas sed.
- Agrega fruta a tus cereales, a la avena o al yogur durante el desayuno.
- Los batidos son una manera refrescante de disfrutar de tus frutas.
- Las frutas cítricas están cargadas de vitamina C la cual ayuda
- A mantener fuerte y sano tu sistema inmunológico.

Bebe leche sin grasa o con 1% de grasa, la cual posee los mismos nutrientes de calcio que la leche entera, pero tiene menos grasa y calorías.

Busca quesos con bajo contenido de grasa y yogur dietético.

NO TE OLVIDES DE TUS PRODUCTOS LÁCTEOS.

- Come cinco o más porciones de frutas y verduras todos días.
- Los frutas y verduras están llenas de nutrientes que ayudan a combatir las enfermedades y que te dan energía de manera natural.
- ¡Agrégale color a tu plato! Prueba verduras de distintos colores y agrégale algo verde a tu comida.
- Come los vegetales con aderezos para ensaladas con bajo contenido de grasa. Colócalos dentro de panes árabes integrales. Coloca algunos sobre tu pizza.
- Pruébalos una y otra vez. A los niños puede llevarles varios intentos (10 o más) antes de que comiencen a disfrutar de algunos alimentos.

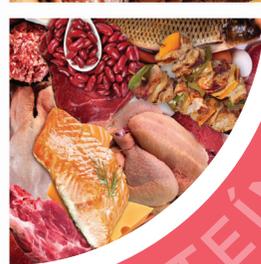


FRUTAS



VERDURAS

GRANOS



PROTEÍNAS

- Haz que la mitad de tus cereales sean integrales.
- Escoge cereales, panes, galletas, arroz y pastas de grano 100% integral.
- Lee la lista de ingredientes de los envases de los alimentos para saber cuáles son integrales.

Escoge grasas sanas para el corazón, como el aceite de oliva o de colza.

- Mantén las porciones de carne pequeñas y magras.
- Elige pescado como la fuente de proteína de tu plato dos veces por semana.
- Come frijoles para obtener mucha fibra y proteína.
- No te olvides de los huevos.

5-2-1-Casi Nada

Una fórmula para un estilo de vida saludable.

Nemours Children's está comprometido a ayudar a las personas a comprender las causas y las implicaciones de tener un peso poco saludable. 5-2-1-Casi Nada es una manera de promover un estilo de vida más saludable para los niños y para las familias. Es una fórmula sencilla para alcanzar el éxito.



5 5 o más frutas y verduras



2 2 horas o menos frente a una pantalla



1 1 hora o más de actividad física



CASI NADA Casi nada de bebidas con azúcar



Herramienta útil para medir



Tu mano es una herramienta útil que te ayudará a tomar decisiones saludables sobre las porciones de alimentos.

La PALMA de tu mano

El tamaño de la palma de tu mano es aproximadamente de la misma medida que una porción de carne



Mano AHUECADA

El tamaño de tu mano ahuecada es aproximadamente de la misma medida que 1/2 taza de frutas, verduras o cereales.



Tu PUÑO

El tamaño de tu puño es de la misma medida que una fruta entera o una taza de leche descremada o yogur.



Tu PULGAR

La punta de tu pulgar es aproximadamente de la misma medida que una cucharadilla de aceite o mantequilla. El pulgar completo es casi de la misma medida que una cucharada de aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasa.



Dos DEDOS

Una porción de 1-1/2 onza de queso equivale aproximadamente al largo de dos dedos.

