

Aquí le presentamos algunos consejos que debe tener en mente.



Pan, cereal, arroz, y pasta (almidones)

No coma más de 2 a 3 porciones en cada comida.

Coma granos enteros como el pan 100% integral, cereal de trigo, avena, arroz o pasta integral.



Vegetales

Coma de 3 a 5 porciones de vegetales diariamente.

Escoja los de hojas verdes;

vegetales anaranjados amarillos, y rojos.

Estos proveen a su cuerpo, buenos nutrientes. Los vegetales crudos o cocidos también le llenan y le proveen la fibra que su cuerpo necesita.



Frutas

Coma de 2 a 3 porciones de frutas diariamente.

La mejor es la fruta

fresca de temporada. También puede usar frutas congeladas. Puede escoger frutas enlatadas pero que no contengan endulzantes. Coma frutas en lugar de tomar jugos. Los jugos contienen demasiada azúcar y muy poca fibra.



Leche, yogurt, queso (lácteos)

Coma de 2 a 3 porciones diariamente. Nadie mayor

de 2 años de edad necesita la leche entera. Cambie a las opciones de bajas en grasa. Escoja la leche de 1% baja en grasa, yogurt ligero 'light', o quesos bajos en grasas.



Carnes, aves, pescados, diferentes clases de frijoles secos, huevos y nueces (proteínas)

Coma 2 porciones diarias.

Coma pescado por lo menos una vez por semana. Coma cantidades más pequeñas de carne, puerco, pollo, o pescado sin grasas. La mayoría de los americanos comen demasiada proteína. Una porción de carne o pescado es del tamaño de una carta de la baraja o del tamaño de la palma de su mano. Un día a la semana no coma carnes y coma frijoles. Pregúntele a su proveedor de salud si usted necesita una dieta especial.



Grasas, aceites, dulces

Coma pequeñas cantidades de estos alimentos. Alimentos altos en grasas y azúcares no tienen muchos nutrientes

saludables. Cocine con aceites saludables, como el de oliva, canola, o aceites de cacahuete.

¿Cómo Puedo Comer Bien?



Molina Medicare es un Plan de Salud con un contrato de Medicare

Molina Medicare es un Plan de Salud con un contrato de Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid.

Distribuido por Molina Medicare. Todo el material de este folleto es sólo para información. Esta información no sustituye el consejo de su proveedor del salud.

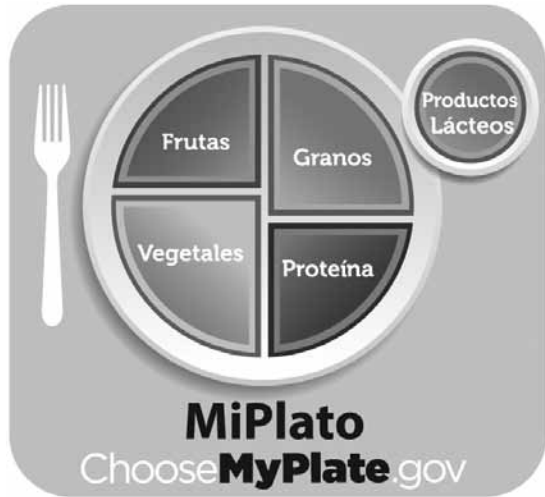
www.MolinaMedicare.com

8530DM0612



MiPlato

MiPlato enseña los cinco grupos de alimentos que son los componentes para una dieta saludable. Antes de comer, coloque los alimentos correspondientes en cada sección. Esto ayuda a tener alimentos balanceados y a controlar el tamaño de las porciones.



Los cinco grupos de alimentos incluyen:

- Frutas
- Vegetales
- Granos enteros - pan, cereal, arroz y pastas
- Proteína – carnes, aves, mariscos, frijoles y nueces
- Productos lácteos - leche, yogurt, queso, leche de soya con calcio.

¿Cómo preparar un plato saludable?

1. Empiece llenando la $\frac{1}{2}$ de su plato con el grupo de frutas y vegetales. Escoja frutas y vegetales de todos los colores. Entre más colores mejor.
2. Escoja un $\frac{1}{4}$ del plato para el grupo de granos. La cantidad de los granos debe de ser del tamaño de una pelota de tenis o una taza. Trate de incluir más alimentos de granos enteros como el pan, pasta o arroz integrales.
3. Escoja un $\frac{1}{4}$ de su plato con el grupo de proteínas. La proteína deberá de incluir 3 onzas de carne o que sea del tamaño de una carta de las barajas. Escoja carnes magras (sin grasas) como pechugas de pollo sin piel o lomo de puerco. Trate de comer pescado o mariscos de 1-2 veces por semana.
4. Escoja una 1 taza del grupo de lácteos, como la leche de solo 1% de grasa o completamente descremada. También puede escoger 2 onzas de queso bajo en grasas o quesos sin grasas.

Las grasas NO SON un grupo de alimentos, pero proveen nutrientes esenciales que usted necesita. Escoja cantidades pequeñas de grasas naturales como aceites de oliva/canola y aguacates.

¡El balance de los alimentos es la llave para comer bien!

El aprender a controlar el tamaño de sus porciones ayuda con el control de peso. Puede que hasta se sorprenda el saber la cantidad de alimento que forma una porción para cada grupo.

¿Cuánto es una porción?

Panes, cereales, arroz y pasta:

- 1 rebanada de pan
- $\frac{1}{2}$ taza cocida de arroz o pasta
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal seco
- 3 tazas de palomitas de maíz reventadas bajas en grasas

Vegetales:

- $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocinados
- 1 taza de vegetales crudos
- $\frac{1}{2}$ taza jugo de vegetales

Frutas:

- $\frac{3}{4}$ de taza jugo sin endulzar
- 1 fruta mediana
- 1 taza de fruta
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta en bote (sin azúcar agregada)
- $\frac{1}{4}$ taza de fruta seca

Leche, yogurts, quesos (lácteos):

- 1 taza de 1% (baja en grasa) o completamente descremada
- 1 taza leche de soya con calcio
- 1 taza de yogurt natural o ligeramente con sabor
- 1 $\frac{1}{2}$ a 2 onzas de queso bajo en grasas

Carnes, aves, pescados, diferentes clases de frijoles secos, huevos y nueces:

- 2-3 oz de jamón sin grasa cocinado, carne, o pescado
- 1 taza frijoles cocidos o tofu
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuate)*

*Este alimento es alto en grasa

El comer bien puede ser fácil y saludable.

Escoja diferentes comidas de cada grupo de alimentos para comer bocadillos y comidas balanceadas. Use como guía “MiPlato”. Los diferentes tipos de alimentos le proporcionan a su cuerpo las diferentes vitaminas y minerales que necesitamos.

Si usted necesita perder de peso, escoja un plato más pequeño. No se salte comidas. Coma de 3-4 pequeñas comidas.

Asegúrese de mantenerse hidratado/a. Tome suficiente agua diariamente. Limite el consumo de sodas (refrescos) y jugos que toma.

