

# MyPlate



## ¿Qué es?

- Creado por el USDA (El Departamento de Agricultura de los EE.UU. por sus siglas en inglés), MyPlate es una guía para planificar y comer una dieta sana.
- No excluye ningún grupo de comida- el propósito es promover una relación sana y equilibrada con la comida.

## ¿Por qué es importante?

- Comer una dieta equilibrada es necesario para alimentar su cuerpo con la energía y los nutrientes que necesita para crecer y ¡seguir haciendo actividades que te gustan!

## Incorporar las 5 partes:

- **Fruta:** 1 porción o aproximadamente un ¼ del plato
- **Vegetales:** 1-2 porciones o aproximadamente un ¼ del plato
- **Granos:** Granos integrales (la pasta, el pan, el cereal) son la primera opción
- **Proteína:** Elije saludables proteínas magras (huevos, frijoles, pollo, pescado, etc.)
- **Lácteos:** Elije productos lácteos bajos en grasa o desnatados; puede ser la leche, un sustituto de leche, o el yogur

## Fomentar un estilo de vida saludable:

- Deja que los niños ayuden a escoger y/o preparar lo que se está sirviendo
- Acuérdate de incorporar la actividad física a diario.
- No prohíba ningún alimento- para los antojos poco saludables, limite el tamaño de la ración y el número de veces que se come por semana

## Aquí hay una receta sana para probar! Ensalada Suroeste con Aderezo de Chipotle

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 pimiento rojo grande, picado
- 1 pequeña cebolla roja, picada
- 1 aguacate, picado
- 1 taza de cilantro, picado

### Aderezo

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 4 Cucharadas de jugo de naranja recién exprimido, más o menos 2 naranjas
- ½ de un chile chipotle adobado, picado finamente, más 1 cucharadita de salsa adobo
- Sazón: 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de chile en polvo, sal y pimienta



**Instrucciones:** Para el aderezo: Bate todos los ingredientes juntos y ponlos al lado. Para la ensalada: Coloca el arroz, los frijoles, los pimientos y la cebolla en una cuenca grande. Añade la mitad del aderezo, mezcla, añade los aguacates y cilantro, más aderezo (a gusto), pimienta (también a gusto), una pizca de sal, mezcla ligeramente. Rinde 12 1-taza raciones