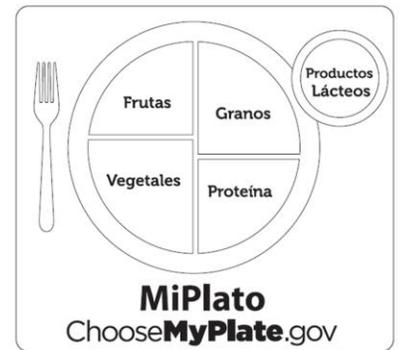


MiPlato

Una Dieta Balanceada para un Cuerpo Balanceado



Este mes, reforzamos el concepto de MiPlato, que ayudará a su hijo a planear sus comidas balanceadas con los 5 grupos de alimentos.

Aquí tiene algunos consejos saludables de MiPlato:

- **Llene la mitad de su plato con frutas y verduras** para obtener vitaminas, minerales y fitoquímicos que promueven cuerpos y mentes saludables.
- **Agregue proteína sin grasa**, como carnes magras de res o puerco, pollo, pavo, frijoles, o tofu- trate de incorporar pescados y mariscos, al menos 2 veces por semana.
- **Incluya granos integrales—por lo menos la mitad de los que consume--** busque las palabras “100% grano entero” (o “100% trigo entero”) en las etiquetas. Los granos enteros tienen más vitaminas, minerales y fibra en comparación con los refinados.
- **No olvide los lácteos**—incluya alimentos ricos en calcio o productos lácteos en la comida o entre comidas. Si es intolerante a la lactosa pruebe con yogurt, quesos duros, o soya.
- **Evite la grasa en exceso** como las salsas, queso extra, o alimentos fritos. Cocine al vapor en lugar de freír, y use queso parmesano o mozzarella bajo en grasa.
- **¡Tómese su tiempo!** Ponga atención y savoree sus deliciosos alimentos mientras come. ¿Con cuánta comida se siente satisfecho?
- **Use un plato más pequeño** para comer, para no comer de más.
- **Tome el control de sus alimentos comiendo más seguido en casa.** Use los restaurantes de manera didáctica—pida a su hijo que compare el tamaño de las porciones, grasa y azúcar con los alimentos de casa.
- **Pruebe alimentos nuevos**—aprenda sobre nuevas frutas, verduras y granos con su hijo! ¿Ha probado el mango, el frijol mungo (frijol de asía) o el mijo?
- **Satisfaga su antojo de dulce de forma saludable**—intente recetas para smoothies, cocteles de frutas, yogurt con cereales y frutas o postres horneados que incluyan fruta y un mínimo de azúcar.

Aquí una receta para que disfrute ¡toda la familia!

Pizzas Fiesta

- 1 lata de frijoles negros
- 1 lima
- 4 tortillas de trigo entero
- 1 taza de salsa
- 1 taza de queso rallado
- Elote, aguacate, cebollín, aceitunas negras (opcional)

Drene los frijoles y póngalos en un tazón. Macháquelos con un tenedor. Distribuya la mezcla en las 4 tortillas, Cubra con salsa, queso y los otros ingredientes al su gusto. Disfrútela fría ó caliéntela en el horno convencional ó de microondas por algunos segundos.

