

MiPlato para Adultos Mayores



Escoja alimentos ricos en fibra.



Tome agua y otras bebidas que sean bajas en azúcar.



Consuma alimentos fortificados o suplementos para suplir sus necesidades de vitamina D y B₁₂.

VEGETALES

Varíe los vegetales

Coma mayor cantidad de vegetales de color verde oscuro como brócoli, lechuga romana y espinaca.

Coma mayor cantidad de vegetales de color naranja, como zanahorias, calabaza y batatas.

Coma frijoles, guisantes, lentejas y garbanzos.

FRUTAS

Enfóquese en las frutas

Coma una variedad de frutas como piña, papaya, mango, uvas, kiwi y fresas.

Escoja frutas frescas, secas, congeladas o enlatadas.

Coma una variedad de frutas, limite los jugos.

GRANOS

Coma la mitad en granos integrales

Coma al menos 3 onzas de granos integrales, como cereales, panes, arroz, galletas o pasta todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno, o ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos.

Coma cereales fortificados con vitamina B₁₂.

ALIMENTOS PROTEICOS

Escoja proteínas bajas en grasa

Escoja pescado, carnes y aves magras o de bajo contenido graso.

Hornee, ase a la plancha o a la parrilla.

Varíe sus fuentes de proteína. Incluya tofu, huevos, garbanzos, lentejas, guisantes, frijoles, nueces y semillas.

LÁCTEOS

Seleccione sus alimentos ricos en calcio

Escoja leche, yogurt y otros productos lácteos bajos en contenido de grasa o descremados.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, escoja productos sin lactosa u otras fuentes de calcio tales como alimentos y bebidas fortificadas.

En una dieta de 1,800 calorías, necesita comer las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para encontrar las cantidades correctas para usted, visite ChooseMyPlate.gov.

Coma 2½ tazas cada día

Coma 1½ tazas cada día

Coma 6 onzas cada día

Coma 5 onzas cada día

Coma 3 tazas cada día

Coma Bien

- Escoja alimentos ricos en fibra para mantener su sistema digestivo regular.
- Tome muchas bebidas para mantenerse hidratado.
- Limite los dulces para reducir las calorías vacías.
- Obtenga sus aceites del pescado, nueces y aceites líquidos como canola, oliva, maíz o soya.
- Escoja y prepare los alimentos con menos sal o sodio.
- Hable con su médico o farmacéutico sobre los suplementos que está tomando.

Esté Activo

- Salga a caminar.
- Tome una clase de baile o ejercicio en un centro comunitario o un gimnasio.
- Juegue con sus nietos y/o su mascota.
- Trabaje en su jardín o patio.
- Comparta una actividad alegre con un amigo o familiar.
- Recuerde: ¡Toda actividad cuenta! No tiene que hacerlo todo al mismo tiempo.

Disfrute La Vida: Pase tiempo con la gente que le gusta haciendo cosas que disfruta.