

# Alimentación SALUDABLE

Educación para el paciente

nourish

UTHealth  
The University of Texas  
Health Science Center at Houston  
School of Public Health

MICHAEL & SUSAN DELL  
CENTER for HEALTHY LIVING

Coma una variedad de alimentos cada día



**Un patrón dietético saludable puede ser diferente para todos, pero tiene algunos principios básicos:**



Alto en vegetales (al menos 2 ½ tazas), frutas (al menos 2 tazas) y granos integrales (al menos 3 onzas)



Limitado en sodio (menos de 2300 mg al día), azúcar agregada (menos del 10 % de sus calorías totales), grasas saturadas (menos del 10 % de sus calorías totales) y alcohol (menos de 2 tragos al día para hombres y 1 trago al día para mujeres)



Haga que el agua sea su primera opción de bebida

Para seguir un patrón dietético saludable, MiPlato puede ser una herramienta útil. iMiPlato también se puede aplicar para comer en un tazón, envoltorio o incluso en una taza! Piense en las comidas que come y cree una que siga el principio establecido por MiPlato: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de granos y un cuarto de proteínas.

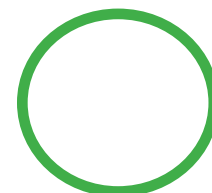
¿Cómo se ve esa comida para usted en estos diferentes tipos de comidas? Muéstrenos a continuación:



TAZA



TAZÓN



ENVOLTORIO

También es importante entender que no todas las comidas que tienen que parecer perfectamente a la imagen de MiPlato que se muestra aquí. Un patrón dietético saludable considera todos los alimentos y bebidas consumidos. Un patrón dietético saludable incluye balance y requiere ser capaz de mantener los hábitos a largo plazo. Al final del día con todos los alimentos sumados, ¿comió cerca de las ideas de alimentación saludable que se muestran arriba?