



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

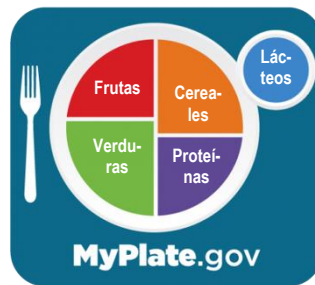
**Junio de 2022**

## ¡Mejore su salud con MyPlate!

Las redes sociales y la televisión muestran constantemente avisos publicitarios de “gurús de la nutrición” o de píldoras mágicas para tener una mejor salud. Puede ser abrumador tratar de decidir qué consejo seguir; sin embargo, encontrar la información precisa puede ser más fácil si se concentra en fuentes confiables con información basada en investigación científica. Una fuente confiable de recomendaciones de actividad física y nutrición es MyPlate.gov.

### ¿Qué es “MyPlate”?

Para ayudar a los estadounidenses a tener una mejor salud, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó MyPlate, una herramienta que se usa para enseñar a los estadounidenses sobre recomendaciones de dietas y alimentación saludable. El símbolo de MyPlate es un colorido plato dividido en los cinco grupos de alimentos.



### ¿Cuáles son las recomendaciones de MyPlate?

Estas son las recomendaciones generales sobre los grupos de alimentos para personas mayores de 14 años que consumen 2000 calorías diarias:

- **2 tazas de frutas:** Procure comer frutas frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas, o consumirlas en jugo completamente natural.
- **2 tazas y media de vegetales:** Elija vegetales frescos, congelados y enlatados. Incluya vegetales de distintos colores, como verde oscuro, rojo o anaranjado.
- **6 onzas de cereales:** La mitad de los cereales que consuma deben ser integrales. Consulte la lista de ingredientes de los productos para encontrar alimentos integrales.

- **5 onzas y media de proteínas:** Entre los alimentos ricos en proteínas, se incluyen los mariscos; los frijoles, los guisantes y las lentejas; las nueces y las semillas sin sal; los productos de soja; los huevos; y las carnes de ave y rojas magras.
- **3 tazas de lácteos:** Elija yogur o leche de origen animal descremados o bajos en grasas (o lácteos sin lactosa o versiones de soja fortificadas).

### ¿Qué más se recomienda?

Elija alimentos y bebidas con menos azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Intente limitar el consumo de lo siguiente:

- **Azúcares agregados,** menos de 50 gramos por día.
- **Grasas saturadas,** menos de 22 gramos por día.
- **Sodio,** menos de 2300 miligramos por día.

Los adultos deben intentar hacer actividad aeróbica de intensidad moderada durante 150 a 300 minutos semanales, así como actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos días a la semana. Los niños y adolescentes deben hacer actividad física de intensidad moderada a fuerte durante al menos 60 minutos por día, así como actividades de fortalecimiento muscular por lo menos tres días a la semana.

### ¿Dónde puedo encontrar más información?

Visite MyPlate.gov para encontrar planes de alimentación personalizados, recursos de establecimiento y seguimiento de objetivos, recetas deliciosas, consejos para elaborar el presupuesto de alimentos y muchos recursos más sobre la nutrición. Recuerde que los pequeños cambios cotidianos llevan a los hábitos, y los hábitos saludables llevan a una buena salud a largo plazo.

*Escrito por Ingrid Macias, agente de extensión de Better Living for Texans*

*Fuente del contenido:* <https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/2000-calories-ages-14-plus>

*Fuente de la fotografía:* <https://www.myplate.gov/resources/graphics/myplate-graphics>



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Junio de 2022

## Receta del mes

Fuente de la receta y de la fotografía: MyPlate Kitchen,  
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

### Salsa de aguacate y maíz

*La lima y el cilantro frescos realzan el sabor del aguacate y del maíz. Prepare esta salsa con pollo al horno como una comida sencilla para los días de semana.*

Porciones: 5

#### Ingredientes:

- 1 aguacate cortado en cubos
- ¾ de taza de granos de maíz descongelados
- ½ taza de tomates uva cortados en cuartos
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de sal

#### Instrucciones:

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de lima y la sal en un tazón mediano.
2. Deje enfriar una hora y sirva.



**Nutrientes por porción:** 67 calorías, 4 g de grasa total, 1 g de grasas saturadas, 0 mg de colesterol, 119 mg de sodio, 8 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 1 g de proteínas.

**Costo total: \$\$\$\$**

**Lorena Iverson, LMSW**

*Extension Agent - El Paso County*  
Better Living for Texans Department

301 Manny Martinez Sr. Drive, 2<sup>nd</sup> Floor | 79905  
Tel. 915.771.2354 ext. 2471

Email: [LIverson@ag.tamu.edu](mailto:LIverson@ag.tamu.edu) | Web: [elpaso.tamu.edu](http://elpaso.tamu.edu)



BETTER LIVING FOR TEXANS

Para la realización de este material, se contó con el financiamiento del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de Condados en Texas.