



Grupo de las Verduras

Las verduras contienen vitaminas y minerales importantes. También contienen fibra, que es importante para la función apropiada del intestino (te ayuda a ir al baño).

Cuando comemos verduras, ayudamos a que nuestros cuerpos funcionen de la mejor forma! Por ejemplo, muchas verduras contienen vitamina A, que ayuda a protegernos contra las infecciones y mantiene los ojos y la piel sana. Las verduras vienen en cuatro formas: frescas, congeladas, enlatadas y secas. Algunas se pueden comer crudas; otras tienen que cocinarse. ¡Éstas hacen unos bocadillos estupendos!

Frijoles negros, brócoli, zanahorias, coliflor, maíz, papas, batatas, tomates

Grupo de las Frutas

Las frutas contienen minerales y vitaminas, incluyendo la vitamina C, que ayuda a sanar las heridas y mantener nuestros dientes y encías saludables. También ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro. Las frutas son también una gran fuente de fibra.

Sin embargo, el jugo de fruta contiene poco o nada de fibra. Come frutas enteras o cortadas en lugar de beber jugo. Si bebes jugo, elije 100 por ciento jugo en lugar de bebidas que son con sabor a jugo. Además, no lo bebas más de una vez al día.

Las frutas vienen en cuatro formas: frescas, congeladas, enlatadas y secas. Éstas son estupendas para comer como bocadillos o postres en lugar de galletas o dulces. Lo mejor es comer frutas sin agregarles azúcar a las mismas.

Manzanas, bananas, arándanos, melón, uvas, naranjas, peras, pasas, fresas.

Grupo de los Granos

Los granos son una gran fuente de carbohidratos, los que proporcionan la energía para nuestros cuerpos. También contienen vitaminas, fibra y minerales.

Hay dos tipos de granos: integrales y refinados. La mayor parte de los granos que consumes debe ser granos integrales. Si no estás seguro de si un alimento es un grano entero o no, mira la lista de ingredientes en el paquete de alimentos. Un grano integral tendrá la palabra integral que aparece primero en la lista de ingredientes.

Panecillo ácimo integral, pan integral, galletas saladas de granos integrales, avena, hojuelas de trigo integral, arroz integral, panqués de trigo integral, tortillas de maíz de granos integrales.

Tarjetas de El Gran Debate de MiPlato

Grupo de las Proteínas

La proteína ayuda a construir músculos y reparar nuestros cuerpos.

Algunos tipos de frijoles y guisantes, como los frijoles pintos y guisantes de ojo negro, son considerados verduras, pero también contienen muchas proteínas buenas. Por lo tanto, también se incluyen en el grupo de alimentos de proteínas. Los frijoles pueden contar ya sea como una verdura o un alimento rico en proteínas, pero no ambos. Trata de comer frijoles o guisantes en lugar de carne.

Frijoles negros, pollo asado, huevos duros, hamburguesa magra, mantequilla de maní, frijol de ojo negro, chuletas de cerdo, atún, semillas de girasol, nueces.

Grupo de los Lácteos

Los productos lácteos contienen gran cantidad de buenos nutrientes, incluyendo vitaminas y minerales. Los productos lácteos son ricos en calcio y vitamina D, que son muy importantes para mantener los huesos y dientes fuertes.

Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Además, lo mejor es elegir leche y yogur que no contienen sabores dulces.

Queso cheddar sin grasa o bajo en grasa, requesón, leche, yogur.

