



Explorando los Grupos de Alimentos

Todo sobre los nutrientes

Hay cerca de 40 nutrientes diferentes que necesitamos todos los días para mantenernos saludables y prevenir enfermedades. No hay alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos, así que es importante comer una variedad de alimentos.

Para facilitarnos el planear las comidas que nos den los nutrientes que necesitamos, use MiPlato (a la derecha). MiPlato divide los alimentos en grupos de acuerdo a los mayores nutriente que proveen. Aquí hay un recorrido rápido por cada grupo y como nos ayudan a estar saludable.

Frutas

Las frutas son naturalmente dulces, son las “superestrellas” de la vitamina C. También contienen folato y fibra, lo cual nos llena y nos hace sentir satisfechos. El potasio se encuentra en las frutas y mantiene saludable la presión sanguínea. Casi todas las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías.

Vegetales

¿Buscando vitaminas A, E, C y folato? ¡Los vegetales son la fuente! Los vegetales, como las frutas también provén potasio para la presión sanguínea saludable y son bajos en calorías. Busque los verdes oscuros, anaranjados y rojos.

Granos

Los granos enteros tienen fibra. Nos proveen vitaminas B como tiamina, riboflavina, niacina y folato. Los granos son una buena fuente de hierro y magnesio. Comer granos enteros ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas.



U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov

Alimentos con Proteína

La proteína en los alimentos como los cortes de carne magras, pescado, huevos, frijoles, chicharos (alverjas), semillas y alimentos de soya, como el tofu, son buenos para nuestros huesos, músculos, piel y sangre. Los alimentos con proteína proveen hierro, zinc y magnesio.

Dairy

Los minerales como el calcio y el potasio se encuentran en los productos lácteos. También se puede encontrar la vitamina D y proteína. Elija las opciones bajas en grasa. Si tiene problemas al tomar leche, pruebe leche libre de lactosa o leche de soya fortificada con calcio.

¿Cómo hacer del elegir alimentos saludables una elección fácil?

Tenga fruta lista para un bocadillo rápido.



- Tenga fruta en un tazón en el mesón de la cocina para un bocadillo rápido y sencillo.
- En el refrigerador mantenga un tazón con fruta cortada lista para comer.
- Corte zanahorias y brócoli en cantidades pequeñas como bocadillos para llevar.
- Mantenga vegetales congelados a la mano para usar rápidamente en el microondas .
- Cocine bulgur (trigo entero cocido) o cebada y congele. Agregue a sopas, caldos y platos sofritos.
- Tenga granos enteros a la mano para bocadillos con dips, como galletas integrales, tortillas, pan pita y bagels.
- Mantenga especias y hierbas a la mano para saborizar las palomitas de maíz, evite la mantequilla, pruebe ajo en polvo, curry, canela y sus favoritos.
- Compre yogur bajo o libre de grasa para poner en una papa horneada (en lugar de crema).
- El queso bajo o libre de grasa es una gran opción para agregar a las ensaladas o como bocadillo con galletas integrales.
- ¿Necesita un bocadillo de proteína rápido y fácil para llevar? Tenga listos paquetes pequeños de salmón.



Mantenga vegetales congelados.



Corte zanahorias y brócoli como bocadillos para llevar.



Mantenga especias a la mano.



- Prepare puré de garbanzos y téngalo listo para comer con vegetales cortados o sobre galletas saladas integrales.

Prepare puré de garbanzos.



Suscríbase para recibir este boletín **gratis** en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>