

## Conociendo los grupos de alimentos

Esta hoja informativa puede ayudar a los profesionales de apoyo directo (DSP) y a las personas que apoyan a conocer los cinco grupos principales de alimentos que son clave para una dieta saludable. Estos se pueden usar para crear un plan de alimentación saludable.

### Conceptos básicos sobre nutrición

Una dieta bien balanceada o un plan de alimentación saludable incluye alimentos de todos los grupos de alimentos de MiPlato: <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>

### Conozca los grupos de alimentos



### Enfocate en las frutas

Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud, como potasio, fibra dietética, vitamina C y ácido fólico. Enfocate en frutas enteras — frescas, enlatadas, congeladas o secas — en lugar de los jugos. El azúcar que se encuentra naturalmente en la fruta no cuenta como azúcar agregada.

- **Mantenga recuerdos en lugares visibles:** Mantenga un tazón de frutas enteras en la mesa o en el refrigerador.
- **Experimente con el sabor:** Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y disfrute de su máximo sabor. Use las frutas como endulzantes en recetas en lugar de agregar azúcar.
- **Piense en la variedad:** Compre frutas secas, congeladas y enlatadas (en agua o jugo 100%) para que siempre tenga un suministro a mano.
- **No olvide la fibra:** Haga que la mayoría de sus opciones sean frutas enteras o cortadas, en lugar de jugo, para obtener los beneficios que proporciona la fibra dietética.
- **Incluya fruta en el desayuno:** En el desayuno, cubra su cereal con fresas; pruebe los duraznos y el yogur sin grasa o bajo en grasa; agregue arándanos a los panqueques, o tome una naranja o plátano para el camino.
- **Agregue la fruta en el almuerzo o la cena:** Empaque una fruta para comer fuera de su casa o elija el menú de frutas de una barra de ensaladas. Los recipientes individuales de frutas como duraznos o puré de manzana son fáciles de transportar. También puede agregar pequeños trozos de fruta a la ensalada.

### Valore sus Vegetales

Comer vegetales es importante porque proporcionan nutrientes esenciales y la mayoría son bajos en calorías. Para incluir más verduras en su día, pruébelas como refrigerios y agréguelas a sus comidas.

- **Elija verduras ricas en color:** Ilumine su plato con vegetales rojos, naranjas o verde oscuro. Están llenos de vitaminas y minerales. Pruebe la calabaza bellota, los tomates cherry o las batatas. No solo saben muy bien, sino que también son buenos para usted.
- **Abastecerse de verduras:** Las verduras enlatadas son una gran adición a cualquier comida, así que tenga a mano tomates enlatados, frijoles, garbanzos, champiñones y remolacha. Seleccione aquellos que estén etiquetados con "sodio reducido", "bajo en sodio" o "sin sal añadida."
- **Beba un poco de sopa de verduras:** Calientelo y cómalo. Pruebe la sopa de tomate, la calabaza moscada o la sopa de verduras de jardín. Busque sopas reducidas o bajas en sodio. Haga sus propias sopas con un caldo bajo en sodio y agréguele vegetales favoritos.
- **Disfrute el sabor de las verduras de temporada:** Compre verduras que estén en temporada para obtener su máximo sabor a un bajo precio. Consulte las ofertas de su supermercado local o el mercado de agricultores para conocer las mejores opciones de temporada.
- **Varíe sus verduras:** Elija una nueva verdura que nunca haya probado antes. Encuentre recetas en línea en <https://whatscooking.fns.usda.gov/>.

### Vaya por los granos

Los granos se dividen en dos subgrupos, granos enteros y granos refinados. Los granos enteros contienen: el salvado, el germen y el endospermo. Las personas que comen granos enteros como parte de un estilo de alimentación saludable tienen un riesgo reducido de padecer algunas enfermedades crónicas.

- **Haga que la mitad de sus granos sean enteros:** Elija pan 100% integral, rosquilla, pasta o tortillas; arroz integral harina de avena; o sémola.
- **Mézclelo con granos enteros:** Use granos enteros en platos mixtos, como la cebada en sopas de verduras o guisos y trigo bulgur en guisos o papas fritas. Pruebe una ensalada de quinua o pilaf.
- **Pruebe las versiones de trigo integral:** Cambie su comida favorita por granos integrales. Pruebe el relleno de arroz integral en pimientos verdes al horno o tomates, y fideos de trigo integral en lasaña.
- **Sepa qué buscar en la lista de ingredientes:** Lea la lista de ingredientes y elija productos que nombren un ingrediente integral como su principal componente. Busque "trigo integral", "arroz integral", "bulgur", "trigo sarraceno", "avena", "harina de maíz integral", "avena integral" o "centeno integral."
- **Revise la etiqueta:** La mayoría de los granos refinados están enriquecidos. Esto significa que ciertas vitaminas B y hierro se agregan nuevamente después

del procesamiento. Verifique la lista de ingredientes para asegurarse de que la palabra "enriquecido" esté en el nombre del grano.

### Proteínas poderosas

Los alimentos con proteínas incluyen fuentes de origen de animales (carne, mariscos y huevos) y vegetales (frijoles, guisantes, productos de soya, nueces y semillas). Todos necesitamos proteínas, pero la mayoría de los estadounidenses comen lo suficiente, y algunos estadounidenses comen más de lo que necesitan.

- **Varíe sus opciones de alimentos con proteínas:** Tenga variedad de proteínas cada semana. Experimente con platos principales compuestos con frijoles o guisantes, nueces, soya y mariscos. Incluya mariscos que sean más ricos en aceites y bajos en mercurio, como el salmón.
- **Elija carne magra o baja en grasa:** Elija cortes de carne magras o bajos en grasa como carne de res redonda o solomillo y carne molida que sea al menos 92% magra. Recorte o drene la grasa de la carne y quite la piel del pollo.
- **Consumir algunas claras de huevo:** Solo la yema de huevo contiene grasas saturadas.
- **Coma alimentos con proteínas de vegetales con más frecuencia:** Pruebe los frijoles (frijoles rojos, pintos o frijoles negros), guisantes (guisantes partidos; garbanzos/humus), productos de soya (como tofu), nueces y semillas. Tienen poca grasa saturada y mucha fibra.
- **Nueces y semillas:** Las nueces y las semillas son una fuente concentrada de calorías, así que coma porciones pequeñas para mantener las calorías bajo control. Elija nueces o semillas sin sal como refrigerio o en ensaladas para reemplazar la carne.
- **Manténgalo sabroso y saludable:** Intente asar a la parrilla u hornear; no agregan grasa adicional. Algunas carnes magras necesitan una cocción lenta y húmeda para ser tiernas; pruebe con una olla de cocción lenta. Evite empanizar las carnes.
- **Piense pequeño cuando se trate de porciones de carne.**

### Atrévase con los lácteos.

Los productos lácteos incluyen leche, yogur, queso y leche de soya fortificada. Proporcionan calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una buena salud durante toda la vida. Trate de elegir baja en grasa o sin grasa, para reducir calorías y grasas saturadas.

- **Elija leche descremada o baja en grasa:** Si actualmente toma leche entera, cambie gradualmente a versiones bajas en grasa. Este cambio reduce las grasas saturadas y las calorías, pero no reduce el calcio u otros nutrientes esenciales.
- **Aumente el potasio y la vitamina D y reduzca el sodio:** Elija leche o yogur sin grasa o con poca grasa con más frecuencia que el queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio y, a menudo, están fortificados con vitamina D.

- **Complemente sus comidas:** Use leche descremada o baja en grasa en cereales y avena. Cubra sus refrigerios con yogur bajo en grasa en lugar de crema agria alta en grasa.
- **Elija quesos con menos grasa:** Los quesos son ricos en grasas saturadas. Pruebe diferentes marcas o tipos tengan la etiqueta de "bajo en grasa".
- **Cambiar los ingredientes:** Cuando las recetas, como las de aderezos, requieran crema agria, sustitúyala por yogur natural. Use leche evaporada sin grasa en lugar de crema.
- **Si es intolerante a la lactosa:** Pruebe el yogur, la leche sin lactosa o la leche de soya para obtener su calcio. El calcio en algunas verduras de hoja verde se absorbe bien, pero el ingerir varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio pueden ser poco realistas.
- **El queso de crema, la mantequilla y el helado no son realmente parte del grupo de productos lácteos:** Son ricos en grasas saturadas y tienen poco o nada de calcio.