



California MiPlato

Para Adolescentes

Haz que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales, un cuarto del plato granos, y el otro cuarto del plato de proteínas. Escoge alimentos altos en fibras y bajo en azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Además de comer bien, haz por lo menos una hora de actividad física diaria.

Si está embarazada o amamantando, consulte *MiPlato para Mamás*.

Vegetales

Come más vegetales. Elige vegetales frescos, congelados o vegetales enlatados bajo en sal (sodio). Evita comer las papas fritas.

Cantidad Diaria

3 o más de estas opciones:

- 2 tazas de vegetales de hoja crudos
- 1 taza de vegetales crudos o jugo
- 1 taza de vegetales cocidos



Proteínas

Elige proteínas saludables. Come proteínas vegetales a diario. Evita el tocino, las salchichas y la mortadela.

Cantidad Diaria

6 o más de estas opciones:

- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)



Granos

Elige mayormente granos integrales como arroz integral.

Limita el consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

Cantidad Diaria

6 o más de estas opciones:

- 1 rebanada de pan integral 100%
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cereal cocidos



Frutas

Come fruta de todos los colores.

Escoje frutas, en veces de jugos.

Cantidad Diaria

2 o más de estas opciones:

- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo 100% de fruta
- ½ taza de fruta seca



Lácteos

Come alimentos ricos en calcio.

Elige leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

Cantidad Diaria

4 de estas opciones:

- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soja enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1½ onza de queso



Elige Grasa y Aceites Saludables

- Usa aceites vegetales para cocinar como el aceite de cártamo (safflower), canola y oliva.
- Lee las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y grasas trans (grasas hidrogenadas).
- Evita las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Come pescado cocido en dos de tus comidas cada semana.

Elige Bebidas Saludables

- Bebe agua, leche descremada o baja en grasa
- Limita bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limita su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té.
- Evita las bebidas energizantes ya que no se recomiendan para los adolescentes.

Mi Plan Nutricional

Para Adolescentes

Estas sugerencias me ayudarán a comer bien y hacer actividad física diariamente. Todos los días, haré:

Vegetales

Cada día trataré de:

- Comer al menos 3 o más porciones de vegetales frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- Condimentar los vegetales con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- Comer muchos vegetales verdes y anaranjados.

Proteínas

Cada día trataré de:

- Comer 6 o más porciones.
- Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- Comer frijoles, nueces, semillas, tofu/ queso de soja o de mantequilla de cacahuate (maní).
- Elegir carne magra (con 15% de grasa o menos).
- Quitarle la piel al pollo.
- Comer 12 onzas de pescado por semana.
- Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

Granos

Cada día trataré de:

- Comer 6 o más porciones.
- Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- Elegir cereales con el contenido alto en hierro, bajo en azúcar, y aprobados por el programa de WIC. Algunos mercados utilizan el logotipo de WIC para los cereales aprobados por WIC.

Frutas

Cada día trataré de:

- Comer 2 o más porciones.
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas. Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- Limitar el consumo de jugos de frutas a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza por día y que sean 100% jugo de fruta.

Lácteos

Cada día trataré de:

- Comer 4 porciones.
- Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- Elegir productos de soja enriquecidos con calcio, como el tofu/queso de soja.

Grasas, Aceites, Azúcar y Sal

- Leeré las etiquetas de los alimentos para elegir comidas bajas en grasa, azúcar y sal (sodio).
- Elegiré frutas, vegetales, nueces y semillas sin sal como bocadillo.
- Usaré el aceite vegetal como el aceite de cártamo (safflower), canola y oliva.
- Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

Bebidas

- Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té.
- Evitaré las bebidas energizantes.



La actividad física o ejercicio

- Haré por lo menos 1 hora de actividad física moderada diaria. Una buena opción es caminar. 10 minutos a la vez está bien.
- Haré actividad física vigorosa al menos 3 días por semana. Me hará sudar y respirar más rápido. Intentare jugar fútbol o bailar.
- Fortaleceré mis huesos y músculos al menos 3 días por semana para manerme fuerte. Como levantar pesas o subir gradas.

Más Ideas

- Usar el *SuperTracker* para hacer un plan personalizado de actividades y nutrición: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx

- Otro: te proyecto es financiado por el Departamento de Salud Pública del Estado de California, División de Salud Materna, Niño y Adolescente July