



# Comidas a la manera MiPlato

## ¿Qué es MiPlato?

MiPlato es una gran herramienta que le puede ayudar a planificar una alimentación saludable. El icono de la derecha muestra una configuración de su plato para una comida bien balanceada. Los cinco grupos de alimentos que se muestran son los elementos básicos para una alimentación saludable.

## ¡Planee sus comidas a la manera MiPlato!

Para preparar un plato saludable, es necesario incluir alimentos de cada grupo de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Estos son algunos consejos para la elección de alimentos de cada grupo de alimentos:

- **Frutas.** Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o jugo 100% de fruta. Algunos ejemplos de frutas cultivadas en Maryland son manzanas, peras, arándanos, melón, melocotones, peras, fresas y sandía.
- **Verduras.** Las verduras pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o jugo 100% de verduras. Ejemplos de verduras cultivadas en Maryland son: espárragos verdes, brócoli, zanahorias, coliflor, maíz, berenjena, col rizada, pimientos, papas, verduras de hoja verde, camote y tomates.
- **Granos.** Los granos se encuentran en alimentos como trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal. Los alimentos que se consideran granos son pan, pasta, avena, cereales para el desayuno, tortilla, y sémola.
- **Alimentos con proteínas.** Los alimentos con proteínas son todos los alimentos elaborados a partir de carnes, aves, pescados y mariscos, frijoles y guisantes secos, huevos, productos de soya procesados como tofu, nueces y semillas.
- **Lácteos.** Los alimentos que se encuentran en el grupo de los lácteos son leche líquida, postres a base de leche, como helados y helado de yogur, queso y yogur.

Para obtener más información sobre MiPlato, visite

<http://www.chooseMyPlate.gov/multilanguage-spanish>



## Receta Envueltos MiPlato

Rinde 4 raciones

### Ingredientes:

- 4 tortillas de grano integral
- 2 tazas espinaca tierna
- ¼ taza arándanos secos
- ½ taza naranjas mandarinas
- 1 taza queso mozzarella bajo en grasa
- 1 taza pollo enlatado (en agua)
- 4 cucharadas aderezo italiano sin grasa o bajo en grasa

### Preparación:

1. Disponga en capas los ingredientes sobre cada tortilla.
2. Cubra con el aderezo italiano sin grasa (aproximadamente 1 cucharada por tortilla).
3. ¡Enrolle las tortillas y disfrute!

visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://www.eatsmartmd.blogspot.com) (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

