

MINILECCIÓN

GRUPOS ALIMENTICIOS

Seguro ha visto MyPlate (o antes: la Pirámide de alimentos), con los grupos alimenticios en cantidades recomendadas. ¿Pero sabe por qué es importante comer una variedad de alimentos?

La respuesta corta: diferentes grupos alimenticios hacen diferentes cosas para el cuerpo. Lo que comemos es importante para nuestra salud.

Frutas: función



La fruta es deliciosa y nutritiva. Este grupo basado en carbohidratos da energía y muchas vitaminas, minerales, fibra y agua. Combine su fruta con una grasa o proteína para controlar porciones y dar energía duradera. ¡Las rebanadas de manzana combinan con una fina capa de mantequilla de maní!

¿Sabía? Las manzanas son la fruta más comida en EE. UU., cuando incluye el puré y el jugo de manzana. Pero los plátanos son la fruta fresca que más se come.

Verduras: vitalidad

Las verduras suelen ser el grupo menos consumido. Pero son bajas en calorías y altos en fibra, y ayudan a que se sienta lleno sin ser pesadas. Las verduras frescas, congeladas o enlatadas también ofrecen vitaminas y minerales clave. Asegúrese de buscar verduras enlatadas bajas en sodio si elige esta opción no percedera.



EE. UU. cultiva más papas que cualquier otra verdura, pero los tomates (y productos con tomate) son la verdura más comida.

¡Agregue tomates a su sándwich de queso grillado!

Proteínas: poder y fuerza

La mayoría piensa en músculos cuando piensa en proteínas. ¿Pero sabía que hay proteínas en casi cada célula del cuerpo? Las proteínas ayudan a crear músculo, es cierto. ¡Pero su rol es igual de importante en sus partes más pequeñas: la fuerza de las células de su cuerpo!



Es fácil obtener proteína más que suficiente al día, especialmente cuando comemos carne, pescado, frijoles, mantequillas de maní, huevos y productos lácteos.

Granos: energía instantánea



Los granos altos en fibra como avena, arroz integral, y cosas de trigo integral deben ser parte de su cantidad diaria. Nos dan minerales importantes, son ricos en fibra, y la principal fuente de energía para que nos movamos todo el día.

Tire un poco de cereal de grano entero en su yogur para el refrigerio de la tarde y mantenga sus niveles de energía.

Grasas: sabor y protección



Como las proteínas, hay grasas en casi cada célula del cuerpo. Las grasas agregan sabor a comidas. Cuando elija grasas, escoja grasas de plantas como frutos secos (mantequilla de maní), semillas, aceite de oliva o aguacates (grasas no saturadas) más seguido que grasas animales como mantequilla (grasas saturadas).

Para reducir la cantidad de grasas animales, elija carnes magras y lácteos bajos en grasa.

Lácteos: el superalimento deslumbrante



Los lácteos son especiales porque tienen grasas, proteínas y carbohidratos, en uno. Son fuente de nutrientes como vitamina D y calcio, necesarios para tener huesos fuertes. Los lácteos se encuentran en muchas formas: las más populares son leche, queso y yogur. Recuerde buscar opciones descremadas bajas en grasa al 1 % para usted y niños mayores de 2. La leche entera es mejor para niños entre 1 y 2 años.

¿Sabía que en promedio el 99 % de los hogares de EE. UU. compra leche semanalmente?



Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Salud Pública • Subdivisión de Servicios de Nutrición

www.ncdhs.gov • www.nutritionnc.com

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.