

### **Una porción del tamaño de un puño**

El tamaño de una porción es aproximadamente el tamaño del puño de la persona, entonces intente de comer un alimento al tamaño de un puño. Comer demasiado de un solo alimento posiblemente no le daría los nutrientes adecuados. Además, le puede dar demasiado de un solo nutriente. Las excepciones son vegetales sin almidón como la lechuga o brócoli. ¡Las papas se consideran almidones, no vegetales! Vegetales sin almidón tienen altas cantidades de nutrientes por caloría, entonces ¡puede comer más de una porción de esos vegetales!

### **Cerca de la naturaleza**

Escoja alimentos que estén lo más cerca de la naturaleza y lo menos procesados posibles. Productos de alimentación altamente procesados, por lo general, son comidas hechas en una fábrica y tiene múltiples ingredientes. Alimentos menos procesados son alimentos que no tengan una lista de ingredientes (como vegetales o arroz) o menos de cinco ingredientes. Alimentos altamente procesados normalmente contienen menos nutrientes por caloría y químicos malsanos añadidos. Comida del restaurant suele a ser menos saludable, además ¡los niños comen mejor cuando comen en familia!

### **Tres comidas saludables al día**

El cuerpo necesita 3 comidas al día en las cantidades y variedades adecuada para que obtenga los nutrientes que necesita. Use las guías de MiPlato para hacer buenas decisiones de su alimentación.  $\frac{1}{2}$  del plato debe consistir en vegetales y/o fruta,  $\frac{1}{4}$  del plato en proteína, y  $\frac{1}{4}$  del plato en granos integrales. Además, la comida debe incluir alimentos ricos en calcio (vegetales verdes, leche de almendra/arroz/soya, o productos lácteos) tres veces al día.

### **¡Bueno para tu cuerpo!**

Solo tenemos un cuerpo, así que ¡tenemos que cuidarlo bien y hacer buenas decisiones para el! Esto incluye comer sano y ser activo. Ser activo incluye hacer una hora (o más) de actividad moderada o vigorosa al día. Ejemplos son caminar, andar en bicicleta, ¡hasta jugar a escondidas! También, no pase mas de dos horas al día enfrente de cualquier pantalla como televisión, computadora, celular, o jugando videojuegos. ¡Tiempo en frente de la pantalla es tiempo sedentario, y demasiado de esto no es bueno para el cuerpo!

### **Cinco porciones de vegetales y fruta**

¡Tu cuerpo necesita las vitaminas que se hallan en alimentos de origen vegetal! Los vegetales y la fruta contienen altos niveles de nutrientes por caloría, así que son muy saludables. Así que ¡come 5 porciones al día! Una manera fácil de recordarte: Coma una fruta o vegetal con cada comida, y 2 bocadillos al día.

### **Escoge alimentos con menos de 6 gramos de azúcar**

El azúcar no es un nutriente que tu cuerpo necesita, y en cantidades más altas, es malsano para el cuerpo. El azúcar se convierte en grasa, y causa problemas en el hígado y el cerebro. La recomendación es menos de seis cucharaditas de azúcar añadida al día. Los datos de nutrición se miden con gramos en vez de cucharaditas. Entonces, 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar, y el máximo de azúcar al día iguala a 24 gramos de azúcar añadida. Lea los datos de nutrición en comidas procesadas con cuidado, y elija las que tengan menos de seis gramos de azúcar por ración. Esto es azúcar añadida, como lo que se haya en bebidas o comida procesada, no la azúcar que se haya en la fruta o comida integral que contiene nutrientes además de azúcar.