

MyPlate para Adultos Mayores MyPlate for Older Adults

Frutas y Vegetales

Las frutas y vegetales enteros son ricos en nutrientes importantes y fibra. Elija frutas y vegetales con pulpa de colores intensos. Entre los enlatados, elija aquellos envasados en sus propios jugos o bajos en sodio.

Aceites saludables

Los aceites vegetales líquidos y las margarinas untables proveen ácidos grasos importantes y algunas vitaminas solubles en grasas.

Hierbas y Especias

Use una variedad de hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducir la cantidad de sal agregada.



Líquidos

Beba abundante líquido. El líquido puede provenir del agua, té, café, sopas, frutas y vegetales.

Granos

Los granos enteros y los alimentos fortificados son buena fuente de fibra y vitaminas del complejo B.

Lácteos

La leche libre de grasa y reducida en grasa, los quesos y los yogures proveen proteínas, calcio y otros nutrientes importantes.

Proteína

Los alimentos ricos en proteína proveen muchos nutrientes importantes. Elija una variedad incluyendo frutos secos, frijoles, pescado, carne magra y aves.

¡Recuerde que debe mantenerse activo!