

# MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico

Procure que la mitad del plato sean frutas y vegetales.



## Aceites saludables

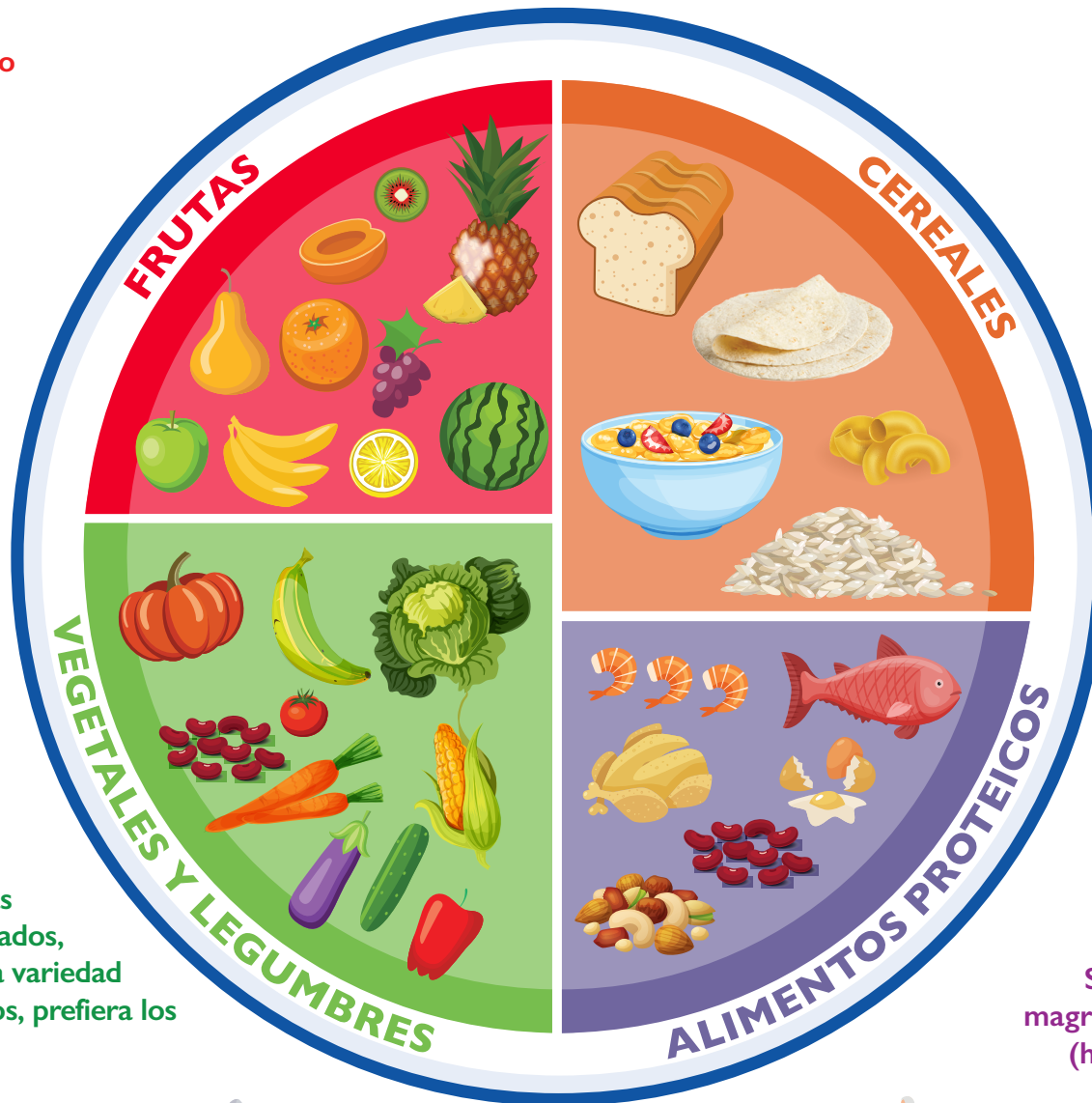
Use aceite de oliva para ensaladas y aceite de canola para cocinar. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



## Manténgase hidratado

Agua, leche, té, jugo 100%, sopa o caldo clarabajo en sodio.

Seleccione vegetales y viandas de colores brillantes (anaranjados, rojos, verdes y violetas) y una variedad de legumbres. Si usa enlatados, prefiera los bajos en sodio.



Seleccione alimentos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Consuma cereales de grano entero.



Use hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducirla ingesta de sal a no más de  $\frac{2}{3}$  cucharadita al día. No exceder el consumo diario de azúcar de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.

Seleccione variedad de carnes magras, aves, pescados, legumbres (habichuelas), huevos y nueces.

## Manténgase activo

**30 minutos** de actividad física de intensidad moderada diariamente o **150 minutos** (2 ½ horas) cada semana.

• **FUERZA:** caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta • **RESISTENCIA:** levantar pesas, usar bandas elásticas • **BALANCE:** tai chi, caminar en línea recta • **FLEXIBILIDAD:** estiramiento del torso, espalda y pantorrillas



COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO

# PATRONES DE CONSUMO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## NIVELES DE CALORÍA Y RECOMENDACIONES DE PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO

Nivel de calorías	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000
Grupo y subgrupos de alimentos	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana)							
Vegetales (tazas/día)	2	2½	2½	3	3	3½	3½	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semanas								
Vegetales de color verde oscuro (taza/semana)	1½	1½	1½	2	2	2½	2½	2
Vegetales rojos y anaranjados (taza/semana)	4	5½	5½	6	6	7	7	7½
Legumbres (taza/semana)	1	1½	1½	2	2	2½	2½	3
Vegetales farináceos (taza/semana)	4	5	5	6	6	7	7	8
Otros vegetales (taza/semana)	3½	4	4	5	5	5½	5½	7
Frutas (tazas/día)	1½	1½	2	2	2	2	2½	2½
Cereales (onzas/día)	5	6	6	7	8	9	10	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3	3½	4	4½	5	5
Refinados (onzas/días)	2	3	3	3½	4	4½	5	5
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3	3	3
Alimentos proteicos (onzas/día)	5	5	5½	6	6½	6½	7	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semanas								
Carnes, aves, huevos (onzas/semanas)	23	23	26	28	31	31	33	33
Pescados y mariscos (onzas/semanas)	8	8	8	9	10	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semanas)	4	4	5	5	5	5	6	6
Aceites (cucharaditas/día)	4	5	6	6	6	7	7	9
Límite de calorías para otros usos (kcal/día)	100	140	240	250	320	350	370	440

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) no se solidariza con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfieran con el diseño original o con el propósito educativo de este documento. Para más información puede acceder a: [www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org) o <https://www.salud.gov.pr/CMS/193>

# MiPlato Saludable para Emergencias en Puerto Rico

- Frutas enlatadas (en su propio jugo o *light syrup*)
- Frutas secas (pasas, *cranberries*)
- Jugos 100%
- Puré de fruta en *pouch*



Agua potable

- Vegetales y legumbres (habichuelas) bajas en sodio



Enjuague con agua potable los vegetales y alimentos proteicos para reducir el sodio



## LÁCTEOS

(bajos en grasa)

Leche

- ESL (*Extended Shelf Life*)
- UHT
- evaporada
- en polvo

- Arroz
- Pastas
- Cereal caliente (avena, harina)
- Cereal listo para comer
- Panes
- Galletas

- Pollo o pescado enlatado
- Atún en agua
- Salchichas
- Fiambré baja en sodio (*Jamonilla*®)
- Habichuelas enlatadas
- Almendras, nueces, maní



Consuma con moderación alimentos altos en SODIO, AZÚCAR Y GRASA SATURADA



COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

# PATRONES DE CONSUMO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## NIVELES DE CALORÍA Y RECOMENDACIONES DE PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO

Nivel de calorías	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000
Grupo y subgrupos de alimentos	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana)							
Vegetales (tazas/día)	2	2½	2½	3	3	3½	3½	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semanas								
Vegetales de color verde oscuro (taza/semana)	1½	1½	1½	2	2	2½	2½	2
Vegetales rojos y anaranjados (taza/semana)	4	5½	5½	6	6	7	7	7½
Legumbres (taza/semana)	1	1½	1½	2	2	2½	2½	3
Vegetales farináceos (taza/semana)	4	5	5	6	6	7	7	8
Otros vegetales (taza/semana)	3½	4	4	5	5	5½	5½	7
Frutas (tazas/día)	1½	1½	2	2	2	2	2½	2½
Cereales (onzas/día)	5	6	6	7	8	9	10	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3	3½	4	4½	5	5
Refinados (onzas/días)	2	3	3	3½	4	4½	5	5
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3	3	3
Alimentos proteicos (onzas/día)	5	5	5½	6	6½	6½	7	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semanas								
Carnes, aves, huevos (onzas/semanas)	23	23	26	28	31	31	33	33
Pescados y mariscos (onzas/semanas)	8	8	8	9	10	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semanas)	4	4	5	5	5	5	6	6
Aceites (cucharaditas/día)	4	5	6	6	6	7	7	9
Límite de calorías para otros usos (kcal/día)	100	140	240	250	320	350	370	440

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) no se solidariza con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfieran con el diseño original o con el propósito educativo de este documento. Para más información puede acceder a: [www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org) o <https://www.salud.gov.pr/CMS/193>