

# Cómo construir un plato saludable

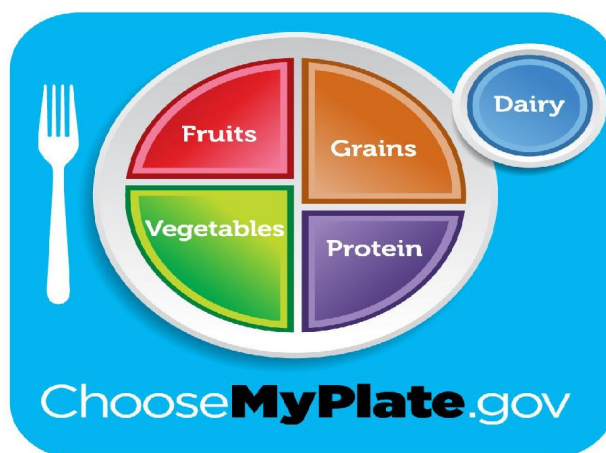
Universidad de Illinois @ Chicago College of Medicine  
Fresh Resources Urban Initiative Team (FRUIT)



Para más información sobre opciones de alimentos  
saludable, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Para preguntas sobre FRUIT, envíenos un correo  
electrónico a [uicfruit@gmail.com](mailto:uicfruit@gmail.com)

# ¡Bases fundamentales para una dieta saludable!



Alimentos	Consejos	Ejemplos
Frutas	Las frutas proveen vitaminas y minerales importantes, como potasio, vitaminas A y C y ácido fólico.	Manzanas, albaricoques, plátanos, arándanos, melón, cerezas, uvas, toronjas, kiwi, naranjas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, frambuesas y fresas.
Verduras	Varíe sus verduras. Bajo en grasas y calorías, los vegetales también pueden proteger contra enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.	Espárragos, alcachofas, brócoli, repollo, coliflor, apio, pepino, lechuga, berenjenas, frijoles verdes, champiñones, cebolla, pimiento, espinacas, calabaza, batata, tomate
Granos	Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Los granos integrales contienen fibra y nutrientes clave como hierro, magnesio y ácido fólico.	Arroz integral, trigo bulgur, cereal rico en fibra, avena, pasta integral, pan integral, tortillas integrales, cuscús integral
Proteína	Varíe su rutina de proteínas. La proteína ayuda al cuerpo a reparar los músculos y el cartílago. ¡Cuando sea posible, elija proteínas magras!	Las proteínas magras incluyen: pollo o pavo sin piel, pescado (atún, salmón, tilapia), cortes magros de carne de res o cerdo, tofu, frijoles, huevos y mantequilla de maní.
Lácteos	Cambie a leche y yogur descremados o sin grasa. Los productos lácteos contienen calcio que ayuda a mantener los huesos fuertes.	Las buenas opciones incluyen queso bajo en grasa, yogur y leche baja en grasa o sin grasa.

# Haga de su plato un arcoíris

Rojo		Las frutas y verduras como los <b>tomates y el repollo rojo</b> contienen licopeno y antocianinas. Estas sustancias se encuentran solo en las plantas.
Beneficios		Consejos
Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer	Reduce el riesgo de diabetes	Comer frutas es mejor que tomar los compuestos individuales como suplementos.
Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y derrames cerebrales	Reduce el riesgo de degeneración macular	temperaturas altas pueden dañar los nutrientes de los pimientos, por lo que es mejor comerlos crudos o cocidos a fuego lento.
Absorbe los radicales libres dañinos	Mejora la calidad de la piel	Las fresas más pequeñas tienen menos agua y más nutrientes que las más grandes.

Amarillo/ Anaranjado		Muchos alimentos anaranjados y amarillos como las <b>zanahorias y el mango</b> están llenos de carotenoides, lo que les da su color brillante. ¡También tienen una gran cantidad de vitaminas y fibra, lo que les da muchos beneficios para la salud!
Beneficios		Consejos
Mejora su sistema inmunológico	Promueve articulaciones saludables	Coma la naranja en lugar de exprimirla. La médula (sustancia blanca) tiene mucha fibra.
Promueve la salud ocular y protege la visión	Protege la piel contra el sol y la contaminación	Hervir las batatas con la piel ayuda a retener niveles más altos de vitamina C.
Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer	Reduce el riesgo de enfermedades del corazón	Las zanahorias deben hervirse enteras para retener más del compuesto combatiente del cáncer en su interior.

## Verde

Las plantas verdes como las **espinacas y el brócoli** contienen clorofila, que está llena de antioxidantes. También están cargados de fitonutrientes y son una gran fuente de fibra.

Beneficios		Consejos
Desintoxica el cuerpo y ayuda a la regeneración de tejidos	Restaura la energía y aumenta la vitalidad	En lugar de usar pan o tortillas, intente envolver sus sándwiches favoritos en lechuga.
Provee enzimas digestivas	Aumenta el sistema inmunológico	Brócoli al vapor en lugar de hervirlo conserva más nutrientes.

## Azul Púrpura

Las frutas y verduras azules/púrpuras como la **berenjena y los arándanos** están cargados de antocianinas y resveratrol, que son responsables de su color profundo y muchos de sus beneficios para la salud.

Beneficios		Consejos
Promueve el envejecimiento saludable	Aumenta la memoria y reduce el riesgo de Alzheimer	Coma arándanos crudos porque sus nutrientes valiosos se dañan cuando se cocinan a altas temperaturas.
Protege las células de daño	Ayuda a reducir la inflamación	Las moras tienen amplios beneficios para la salud, pero contienen fructosa y deben comerse con moderación.

## Blanco

Las frutas y verduras blancas como la **cebolla y el ajo** contienen alicina y quercetina, que les brindan numerosos beneficios para la salud.

Beneficios		Consejos
Mantiene los huesos y los dientes fuertes	Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas	Permita que las papas se enfríen después de hervir para que se forme almidón saludable.
Reduce el colesterol	Ayuda a reducir la inflamación	No almacene las cebollas con papas, ya que tienden a estropearlas más rápido.

# Como leer una etiqueta nutricional

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Pay attention to the serving size! The amounts on the label are based on just one serving. Make sure you know how many servings you are eating!

Calories = energy. Make sure that your calories fit within your energy needs for the day.

Limit unhealthy fats. You should try to minimize saturated fats, and have no trans fats.

Try not to have more than 2,300 mg of sodium in a day.

When comparing foods, look for more fiber and less sugar. Especially limit added sugars.

The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. Nutrition labels use 2,000 calories a day for their calculations.



# Burritos de huevo lleno de nutrientes

4 porciones, 1 burrito por porción  
Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 20 minutos

## Ingredientes

3 cebollas verdes  
1 pimiento rojo o verde  
mediano 1 diente de ajo mediano  
2 onzas de queso cheddar bajo en grasa  
1 (15 ½ onza) lata de frijoles negros, sin sal agregada  
1 cucharadita de aceite de canola  
4 huevos grandes  
¾ cucharadita de comino molido, dividido  
¼ cucharadita de pimienta negra molida  
Spray antiadherente para cocinar  
4 tortillas de harina integral (8 pulgadas)

## Opciones:

⅓ taza de yogur natural sin grasa  
¼ taza de cilantro fresco

## Materiales

Rallador - abrelatas - colador - tabla de cortar - tenedor - tazas / cucharas de medida - sartén mediano - toalla de papel - plato - espátula de goma - cuchillo afilado - tazón pequeño



## Instrucciones

1. Enjuague las cebollas verdes y el pimiento. Pelar el diente de ajo.
2. Rebane las cebollas verdes, retire el núcleo y corte el pimiento. Picar ajo. Queso rallado.
3. Si usa cilantro fresco, enjuague y pique las hojas ahora.
4. En un colador, escurra y enjuague los frijoles
5. En una sartén mediana a fuego medio, caliente el aceite. Agregue frijoles, cebollas verdes, pimiento y ajo. Cocine hasta que los pimientos estén suaves, aproximadamente 3 minutos. Agregue ½ cucharadita de comino molido y pimienta negra. Transfiera la mezcla a un plato.
6. En un tazón pequeño, rompa los huevos. Agregue ¼ de cucharadita de comino restante. Batir la mezcla ligeramente con un tenedor.
7. Limpie la sartén con una toalla de papel. Escudo con aerosol antiadherente para cocinar. Calienta a media-baja. Agregue la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén tan firmes como desee (aproximadamente 3-5 minutos). Si usa cilantro, agregue ahora.
8. Coloque la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, dividiendo en partes iguales. Agregue frijoles y verduras. Espolvorea queso encima. Si usa yogurt, agregue una cucharada a cada tortilla.
9. Doble la tortilla sobre la mezcla y sirva.

## Notas del Chef

- Agregue color y sabor con salsa fresca. Mezcle tomates frescos picados o enlatados, cebolla picada, cilantro picado, una pizca de comino molido (para calentar).
- Para un sabor diferente, use Monterey Jack o queso colby en lugar de cheddar.
- Cuezca al vapor, saltear o cocinar verduras mixtas y agréguese a los burritos.
- Si duplica la receta, no duplique el comino.
- Use 1 cucharada de cilantro seco en lugar de fresco, si lo desea.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 burrito	
Servings Per Recipe 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 360	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 190mg	<b>63%</b>
<b>Sodium</b> 330mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 21g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 60%
Calcium 15%	• Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	