

Start simple
with MyPlate



Healthy Food Prep

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



Think balance

Include a variety of delicious foods from all five food groups—fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives—when making meals.



Chop fresh produce in advance

Cut up fresh fruits like melons and pineapples, and veggies like carrots and broccoli, when you have a few minutes. Store them in the fridge for meals and snacks.



Bake, grill, broil, or roast

Limit frying—especially deep frying—to reduce saturated fat and calories in the dishes you make. Most recipes can be adapted for healthier cooking methods.



Sweeten foods with fruit

Mix fruit into plain yogurt, cooked oatmeal, and smoothies to sweeten without adding sugar. Or, use that plain yogurt, uncooked oats, and fruit for some overnight oats.



Find more flavor

Add a squeeze of lemon or lime juice to cooked vegetables and meat, chicken, or fish. Experiment with low-salt herbs and spices.



Read food labels

Use the [Nutrition Facts label](#) to find out how much added sugars, saturated fat, and sodium (salt) are in the packaged foods you eat. Adjust your cooking methods and other ingredients accordingly.

Comience de una forma sencilla con **MIPlato**



Preparación de Comida Saludable

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Piense en el equilibrio

Incluya una variedad de alimentos deliciosos de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) cuando prepare las comidas.



Corte los productos frescos con tiempo

Corte las frutas frescas, como los melones y las piñas, y los vegetales, como las zanahorias y el brócoli, cuando tenga unos minutos. Guárdelos en la heladera para las comidas o los meriendas.



Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste

Limite las frituras, en especial con mucho aceite, para reducir las grasa saturada y las calorías no saludables en los platos que prepara. La mayoría de las recetas se pueden adaptar para usar métodos de cocción más sanos.



Endulce las comidas con frutas

Mezcle frutas con el yogur natural, la avena cocida y los batidos para endulzarlos sin agregar azúcar. También puede usar yogur natural, avena sin cocinar y frutas para preparar avena remojada.



Encuentre más sabor

Agregue un poquito de jugo de limón o lima a los vegetales cocidos, la carne, el pollo o el pescado. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.



Lea las etiquetas de los alimentos

Use la **etiqueta de información nutricional** para saber qué cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal) tienen los alimentos empaquetados que consume. Adapte sus métodos de cocción y otros ingredientes en consecuencia.