

Plan de Alimentación de MiPlato

Use MiPlato para encontrar su plan: La energía necesaria (medida en calorías) cambia según el sexo, edad, nivel de actividad, estatura y peso.



Edad	Nivel de Actividad		
	Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Mujeres			
19 – 30	1,800 – 2,000	2,000 – 2,200	2,400
31 – 50	1,800	2,000	2,200
51 +	1,600	1,800	2,000 – 2,200
Hombres			
19 – 30	2,400 – 2,600	2,600 – 2,800	3,000
31 – 50	2,200 – 2,400	2,400 – 2,600	2,800 – 3,000
51 +	2,000 – 2,200	2,200 – 2,400	2,400 – 2,800

Comer de cada grupo de alimentos le ayuda a obtener todas las vitaminas y nutrientes que necesita.

Cantidades diarias recomendadas basada en energía necesitada diariamente									
Energía	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Frutas	1 ½ tza.	1 ½ tza.	2 tza.	2 tza.	2 tza.	2 tza.	2 ½ tza.	2 ½ tza.	2 ½ tza.
Vegetales	2 tza.	2 ½ tza.	2 ½ tza.	3 tza.	3 tza.	3 ½ tza.	3 ½ tza.	4 tza.	4 tza.
Granos	5 oz.	6 oz.	6 oz.	7 oz.	8 oz.	9 oz.	10 oz.	10 oz.	10 oz.
Proteína	5 oz.	5 oz.	5 ½ oz.	6 oz.	6 ½ oz.	6 ½ oz.	7 oz.	7 oz.	7 oz.
Productos Lácteos	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.	3 tza.
Aceite	5 cdta.	5 cdta.	6 cdta.	6 cdta.	7 cdta.	8 cdta.	8 cdta.	10 cdta.	11 cdta.

Use esta guía como recomendación de las cantidades diarias recomendadas para niños y adolescentes, la cantidad exacta cambiara dependiendo del sexo, edad, y nivel de actividad de su hijo/a.

Cantidades diarias recomendadas para niños y adolescentes					
Grupo de Alimentos	2 años	3 – 5 años	6 – 9 años	10 – 13 años	14 – 19 años
Verduras	1 tza.	1 ½ tza.	1 ½ - 2 ½ tza.	2 – 2 ½ tza.	2 ½ - 3 tza.
Frutas	1 tza.	1 – 1 ½ tza.	1 – 2 tza.	1 ½ tza.	1 ½ – 2 tza.
Granos	3 oz.	4 – 5 oz.	4 – 6 oz.	5 – 6 oz.	6 – 7 oz.
Proteínas	2 oz.	3 – 4 oz.	3 – 5 ½ oz.	5 – 5 ½ oz.	5 – 6 oz.
Productos Lácteos	2 oz.	2 ½ tza.	2 ½ - 3 tza.	3 tza.	3 tza.

Taza = tza.

Cucharadita = cdta.

Onza = oz.

*La cantidad que los niños comen puede variar de un día para el otro. Los niños pueden necesitar más o menos cantidad de comida dependiendo de un crecimiento repentino o la actividad de ese día. Recuerde dejar que su niño se sirva por si mismo y deje de comer cuando se siente lleno.

Despensa de Alimentos Móviles

https://foodbankheartland.org/wp-content/uploads/2020/04/Mobiles_Updated4-7-20.pdf

Sitio de alimentación Para Niños

<https://foodbankheartland.org/wp-content/uploads/2020/03/Child-Meals.pdf>

Aliados en la Despensa de alimentos

https://foodbankheartland.org/wp-content/uploads/2020/03/Agency_ZipCode2020.pdf

PRECAUCIONES ALIMENTICIAS DURANTE LA PANDEMIA

CÓMO MANEJAR LA COMIDA Y LAS COMPRAS DURANTE ESTA PANDEMIA

- Considere usar desinfectante para manos antes y después de seleccionar productos.
- Evite tocar múltiples productos cuando haga selecciones.
- Según las buenas prácticas de manipulación de alimentos en general, lávese las manos antes de preparar alimentos o comer, evite tocarse la cara y considere complementar el lavado de manos con el uso de desinfectante de manos.

PASOS QUE PUEDE TOMAR PARA MINIMIZAR EL RIESGO CUANDO COMPRE EN LA TIENDA DE COMESTIBLES

- Use desinfectante para manos al ingresar a las tiendas y lavase las manos y/o use desinfectante lo más pronto posible después de salir.
- Intente mantener una distancia de como mínimo dos metros con las personas mientras compre.
- Evite tocar superficies u objetos innecesariamente y evite tocarse la boca, la nariz o la cara.
- No vaya de compras cuando presente síntomas o si cree que ha estado expuesto al virus.

CÓMO MANEJAR LOS ALIMENTOS CUANDO LLEGUE A SU CASA

- No hay indicios de que los alimentos o el material de envasado de alimentos tenga alguna conexión significativa con la transmisión del virus.
- El envasado de alimentos debe acompañarse con un buen lavado de manos y/o el uso de desinfectante para manos.

¿DEBE LAVARSE EL PRODUCTO ANTES DE COMER? ¿DEBE UTILIZAR JABÓN O UN DESINFECTANTE?

- NO se recomienda almacenar comestibles fuera del hogar, en autos o garajes.
- NO se recomienda lavar los alimentos directamente con jabón para lavar platos o cualquier detergente
- NO use productos químicos para limpiar los alimentos en casa.

Información obtenida de las siguientes fuentes:

https://foodsafety.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2020/03/Grocery-Shopping_COVID-19_Flyer_032020.pdf?fwd=no

https://foodsafety.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2020/03/Handling-Groceries_COVID-19_Flyer.pdf?fwd=no