



Client Diet Record MyPlate Analysis, Spanish

First: Axya
Middle:
Last: Systems
Company: Axya Systems

Male
Identification Number: 111aaa
Date of Birth: 1/1/1990
Height: 5 ft. 5 in. **Weight:** 145.00 lb.

Dieta: Diet Record 1

MiPlato le ayuda implementar Las Guías Alimentarias. Le enseña los grupos alimenticios y la cantidad de cada uno que debe comer diariamente. Cada grupo provee a su cuerpo los nutrientes esenciales, y la proporción del grupo en el MiPlato indica cómo se debe proporcionar en una dieta saludable.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2010 enfatizan lo siguiente para estilo de vida saludable:

Equilibre las calorías: Disfrute su comida pero evite errores en los tamaños de las porciones.

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean 'integrales' o 'enteros'. Granos integrales son una mejor fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales.

Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa).

Reduce el consumo de sopas altas en sodio, panes y comidas congeladas. Escoge opciones bajas en sodio.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

Su nivel calórico determina la cantidad de cada grupo de alimentos que debe de comer. Niveles calóricos son determinados por factores como la edad, genero y su actividad física diaria. Actividad física diaria es importante para la salud. Elija actividades que disfrute y que pueda hacer regularmente. Los adultos (años 18-64) deben hacer actividades físicas por lo menos 2 horas y medio a nivel moderado cada semana o hora y cuarto a nivel intenso.

Los aceites no son un grupo de alimentos bajo el iniciativa MiPlato. De todas maneras, USDA sí hace recomendaciones para estos alimentos así como proveen nutrientes esenciales. Algunos aceites comunes incluyen oliva, soya, canola y maíz. Algunos alimentos con alto contenido de aceite son las nueces, aguacate, algunos peces y aceitunas. Para información adicional véase el sitio web de USDA MiPlato.

Las calorías sin valor nutritivo son las que vienen de las grasas sólidas y los azúcares agregados. Grasas sólidas y azúcares agregados contribuyen nada nutritivo a los alimentos. Alimentos que contienen calorías sin valor incluyen galletas dulces, soda, pizza, helado, tocino y queso.

Sus recomendaciones calóricas son: 1800

Su ración diaria de calorías sin valor nutritivo es: 195

Su nivel calórico de MiPlato es: 1800

Su consumo diario de calorías sin valor nutritivo es:

El promedio diario de su consumo es 1646

302



Grupo Alimenticia	Debe Comer:	Su Dieta:
Granos	6.0	6.3 oz.
Vegetales	2.5	3.5 copas
Fruta	1.5	2.0 copas
Lácteos	3.0	3.0 copas
Proteína	5.0	5.3 oz.

En este informe, los frijoles se cuentan como grupo Proteína. Los frijoles pueden contar como parte de su consumo vegetal si cumplió su meta para grupo Proteína con otros alimentos en este categoria (carne, nueces, semillas, etcétera). MiPlato clasifica los vegetales entre subgrupos basados en los nutrientes contenidos: Verde Oscuro, Rojo y Naranja, Frijoles y Chicharones, Almidón y Otros Vegetales. Las recomendaciones MiPlato se basan en nivel calórico total, que se basa en su edad, genero y nivel de actividad física. El USDA recomienda el consumo de un gran variedad de vegetales para cumplir sus necesidades nutritivos.