



# Dietary Guidelines for Americans 2010, MyPlate 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.

La Séptima Edición de Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses provee consejos sobre la dieta y el ejercicio que son basados en las ciencias para promover la salud y reducir riesgos de enfermedades crónicas. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2010 son el resultado de la cooperación entre los departamentos de Agricultura Estadounidense (USDA) y Salud y Servicios Humanos (HHS). Las Guías 2010 enfatizan manejo del peso y nutrición propia durante todas fases de la vida. Incluido hay investigaciones sobre costumbres de comer y adaptaciones vegetarianas. Las Guías 2010 reconocen la influencia del ambiente cultural y físico sobre las elecciones que hacen Americanos cuando tiene que ver con comida, bebidas y ejercicio. Para información adicional véase el sitio web de [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov).

## Equilibre las calorías para manejar su peso:

- Mantén balance calórica para cumplir y sostener un peso saludable y coma alimentos y bebidas densos de nutrientes. Además, sigue Las Guías de Actividad Física para Norteamericanos 2008.

## Reducir Ciertos Alimentos:

- Reduce el consumo de sodio a menos de 2,300 mg y reduce todavía mas (hasta 1,500 mg) la gente que tenga 51 años o mas o ellos de todas edades quien sea Africano-Americano o tengan alta presión, diabetes, o enfermedad renal crónica.
- Consume menos de un 10 por ciento del total de calorías de las grasas saturadas. La mayoría de las grasas que consume deben ser poliinsaturadas y grasas monoinsaturadas.
- Comer menos de 300 mg de colesterol por día.
- Mantén lo mas bajo posible el consumo de las grasas trans. Controle alimentos que tienen fuentes sintéticos de grasas trans como grasas vegetales parcialmente hidrogenadas.
- Reduce el consumo de calorías de grasas sólidas y azúcares agregados.
- Limite el consumo de alimentos que tengan granos refinados y modificados, especialmente ellos que tendran grasas sólidas, azúcares agregados y sodio.
- Si se toma alcohol, se debe de tomar de manera moderado - hasta una copa diario para las mujeres y dos copas por los hombres -- y solo los adultos de edad legal permitida para el consumo del alcohol.

## Aumentar el Consumo de Estos Alimentos y Nutrientes:

- Aumentar el consumo de vegetales y fruta. Come una variedad de vegetales, incluido los de color verde (oscuro), rojo y naranjada. Además los frijoles y chicharones.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean 'integrales' o 'enteros'. Agrega más granos enteros a manera de sustituir de granos enteros por los refinados.
- Aumentar el consumo de leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa y productos lacteales, como la leche sin grasa, yogur, queso y bebidas sojas fortificadas.
- Elija una variedad alimentos con proteína, mariscos, carne , aves de corral, huevos, frijoles, chicharones, soja y nueces y semillas sin sal.
- Aumentar el consumo de mariscos y consume una variedad peces en lugar de algunas carnes y aves de corral.
- Elige aceites para reemplazar grasas sólidas cuando pueda.
- Elija alimentos que proveen mas potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D, que son nutrientes.

## Seguir a las Características Saludables de Comer:

- Sigue característica de comer que satisface necesidades nutricionales en un nivel calórico apropiado.
- Cuando prepara la comida sigue las recomendaciones de seguridad alimentaria para reducir los riesgos de intoxicaciones de origen alimentario.

## Análisis de su dieta provee el siguiente que diariamente comió:

**Diet:** Diet Record 1

1645.550	kcal	Calorías	91 %	of your goal of	1800.000
100.878	g	Proteína	112 %	of your goal of	90.000
251.116	g	Carbohidrato	112 %	of your goal of	225.000
30.084	g	Total de Grasa	50 %	of your goal of	60.000
173.440	mg	Colesterol			
11.491	g	Grasa Saturada			
2557.359	mg	Sodio	128 %	of your goal of	2000.000
108.851	g	Total de Azúcares			

## Raciones MiPlato (Cantidades Diarios Como Promedio)

6.3 Oz. de Granos  
2.0 Copas de Fruta  
3.5 Copas de Vegetales  
302 Calorías Sin Valor Nutritivo  
3.0 Copas de Lácteos  
5.3 Oz. de Proteínas