THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

ENERO/FEBRERO/MARZO 2021

# BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED

## *LAS NUEVAS GUÍAS DIETÉTICAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES*

Cada cinco años, el gobierno de los EE. UU. publica las guías dietéticas para estadounidenses (DGA por sus siglas en inglés) al público. Las DGA están destinadas a ayudar a los estadounidenses a saber qué comer y qué evitar para mantenerse saludables. Estas guías son creadas por un grupo de expertos que utilizan las últimas investigaciones para hacer recomendaciones. Seguir una dieta saludable es parte de un estilo de vida saludable y puede ayudarlo a sentirse con más energía, más fuerza y también puede ayudar a prevenir enfermedades.

A pesar de que no es posible que estemos dando educación en la comunidad en este momento, ¡estamos haciendo lo que podemos desde la distancia! Llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874,** visite **uri.edu/snaped** o síganos en las redes sociales para obtener más recetas e información para familias.

**RISNPEd**

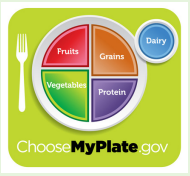
**URI_Nutrition_Ed**

**Community Nutrition Education RI**

**URI Nutrition**

## ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES CLAVE EN LAS GUÍAS DIETÉTICAS 2020-2025?

1. Es importante **comer sano durante toda su vida**, desde el nacimiento hasta la edad adulta.
2. Todo el mundo puede beneficiarse de una dieta sana, pero **no existe una única forma de comer sano**. Sus comidas favoritas y culturales pueden caber en MiPlato, que es nuestra guía para una alimentación saludable que se basa en cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, lácteos y granos).




3. Concéntrese en **comer más alimentos que tengan muchas vitaminas, minerales y fibra.** Esto incluye verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos y proteínas.
4. Trate de **limitar los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas no saludables y la sal**, y limitan las bebidas alcohólicas.

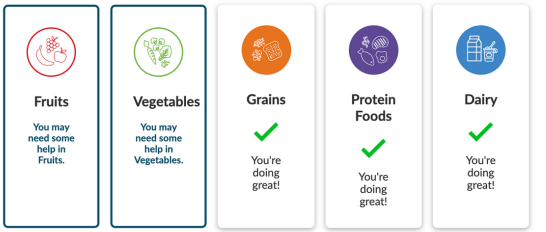
¿Tiene preguntas o desea obtener más información sobre las guías dietéticas? Puede enviarnos un correo electrónico a **nutrition@etal.uri.edu,**
o llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874.**

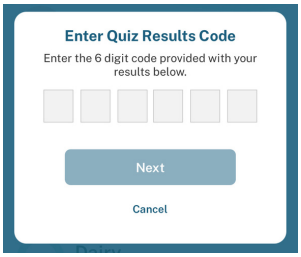
# FOCO EN LA TECNOLOGÍA:
# La aplicación Start Simple With MyPlate

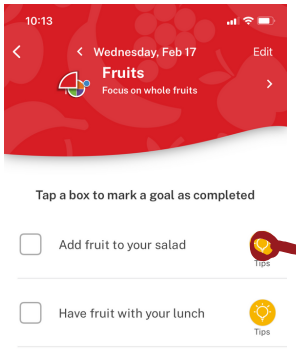
La aplicación Start Simple with MyPlate es una excelente manera de comenzar nuevos hábitos saludables y mantenerlos. Establezca metas diarias para cada grupo de alimentos y gane insignias por alcanzarlas. La aplicación también le brinda consejos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

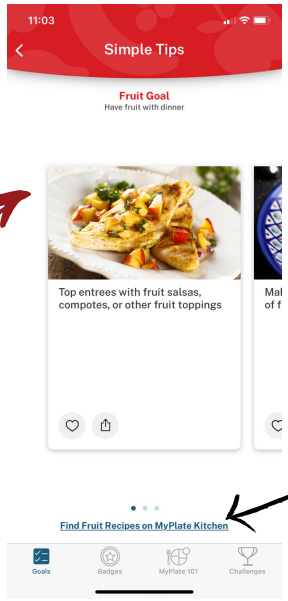
## ¿Quiere empezar?

1. Hay un cuestionario rápido en línea en el que anota sus principales razones para mejorar su dieta, las barreras para una alimentación saludable, cómo come actualmente y sobre qué temas le gustaría aprender más (enlace del cuestionario: https://www.myplate.gov / formulario / myplate-quiz). Después de realizar el cuestionario, recibirá un código único que puede introducir en la aplicación para obtener consejos personalizado.
2. Descargue la aplicación Start Simple with MyPlate en su teléfono inteligente o tableta. Crea una cuenta. Una vez que ingrese, haga clic en el ícono en la esquina superior. Haga clic en "Sincronizar resultados de la prueba de MyPlate" (Sync MyPlate Quiz Results) e ingrese el código de la prueba para objetivos personalizados.




*Esta es una captura de pantalla de la página "Objetivos" del grupo de alimentos de frutas.*

*La página de "consejos sencillos" tiene muchas ideas sencillas que le ayudarán a agregar ciertos grupos de alimentos a su dieta.*

***Consejo:*** Intente hacer clic en este enlace para explorar las recetas de MyPlate Kitchen. También puede encontrar alimentos más saludables en nuestro sitio web (uri.edu/snaped).

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.