

La Primera Dama, el Secretario de Agricultura Vilsack y la Cirujana General Benjamin inauguran el ícono MiPlato (MyPlate). Es el nuevo símbolo recordatorio para ayudar a los consumidores a tomar decisiones más sanas sobre la alimentación

WASHINGTON, 2 de junio de 2011 – El día de hoy, la Primera Dama Michelle Obama, el Secretario de Agricultura Tom Vilsack y la Cirujana General Regina Benjamin revelaron al público *MiPlato (MyPlate)*, el nuevo ícono guía de alimentación patrocinado por el gobierno. El ícono servirá de símbolo recordatorio para ayudar a los consumidores a tomar decisiones más sanas sobre la alimentación. *MiPlato (MyPlate)* es un ícono nuevo diseñado para animar a los consumidores a pensar sobre cómo crear platos saludables a las horas de comer. También se pueden educar más sobre cómo lograrlo mediante la ayuda disponible en el sitio [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov). El Nuevo ícono *MiPlato (MyPlate)* recalca la importancia de los siguientes grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos.

El ícono MiPlato (MyPlate) está disponible para visualizar y descargar en formatos [PDF](#) y [JPG](#). Además, hay un anuncio en vídeo sobre MiPlato (MyPlate) disponible en inglés [aquí](#).

"Es un recordatorio rápido y sencillo para todos nosotros sobre cómo estar más conscientes de los alimentos que consumimos y, como madre, ya puedo ver cuánto ayudará a los padres de todo el país", dijo la Primera Dama Michelle Obama. "Cuando mami o papi llegan a casa al cabo de un largo día de trabajo, se nos pide que seamos cocineros, árbitros y equipo de limpieza. Es difícil también hacer el papel de nutricionista. Pero si tenemos tiempo suficiente para ver lo que les servimos a nuestros hijos. Siempre y cuando el plato esté lleno a mitad con frutas y verduras, y que eso se acompañe con proteínas magras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa, saldremos bien. Es así de fácil".

"Hay tantas opciones de alimentos disponibles para los consumidores, que a menudo es difícil determinar cuáles son los mejores alimentos que debemos combinar para crear platillos saludables", indicó el Secretario Vilsack. "*MiPlato (MyPlate)* es un símbolo no complicado que les sirve de recordatorio a las personas para que piensen sobre sus opciones de alimentación. De esa manera pueden llevar estilos de vida más sanos. Este esfuerzo se trata de más que simplemente impartir información, es asunto de ayudar a las personas a entender que existen opciones y maneras prácticas de aplicarlas en sus vidas diarias".

"El nuevo ícono es sencillo y fácil de entender. Hace mayor énfasis en las frutas y las verduras", indicó la Cirujana General de EE.UU. Regina M. Benjamin. "Esta nueva herramienta puede ser una manera divertida de ayudar tanto a los individuos como a las familias a tomar decisiones más sanas sobre la comida. Exhorto a todos los estadounidenses a seguir las nuevas guías alimentarias y a familiarizarse con el nuevo ícono, ya que nos servirá de brújula para que lleguemos a ser un país saludable y en forma".

*MiPlato (MyPlate)* es un concepto que fue identificado originalmente por el informe de la Fuerza de Trabajo Contra la Obesidad Infantil (Child Obesity Task Force). El informe señaló que se necesitaba una manera más sencilla y practicable de asesorar a los consumidores. *MiPlato (MyPlate)* reemplazará la

imagen de *MiPirámide* como el símbolo principal de la buena alimentación patrocinado por el gobierno. Será una guía visual fácil de usar para ayudar a los consumidores a adoptar los hábitos de buena alimentación que concuerdan con las *Guías Alimentarias para los Norteamericanos, 2010*. *MiPirámide* seguirá estando disponible en una sección especial del nuevo sitio Web para los profesionales médicos y educadores de nutrición interesados.

[ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) brinda información práctica a consumidores individuales, profesionales médicos, educadores de nutrición y la industria de los alimentos. Sirve para ayudar a los consumidores a diseñar dietas más sanas con la ayuda de recursos y herramientas de evaluación de la dieta, educación de nutrición, así como otra información de nutrición de fácil uso. Como norteamericanos, enfrentamos niveles epidémicos de sobrepeso y obesidad. Los recursos y herramientas disponibles en línea pueden empoderar a las personas para tomar decisiones más sanas relacionadas con su propia alimentación, la de sus familias y sus hijos. Más adelante este mismo año, el USDA revelará una nueva herramienta tipo "go-to" en línea. Los consumidores podrán usarla para personalizar y administrar sus opciones de dieta y actividad física.

Durante los próximos varios años, el USDA colaborará con la iniciativa "Let's Move!" de la Primera Dama Michelle Obama, y con los socios del sector público y privado, para dar publicidad tanto a *MyPlate* y [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov), como a los mensajes de apoyo nutricional y los recursos sobre "cómo lograrlo".

Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, publicadas en enero de este año, son la base de los programas de educación sobre nutrición del gobierno federal, los programas federales de asistencia nutricional y los consejos sobre la dieta impartidos por los profesionales médicos y de nutrición. Los mensajes de las *Guías* incluyen:

### **Balancear las calorías**

Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.  
Evite las porciones extra grandes.

### **Aumentar el consumo de ciertos alimentos**

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.  
Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).  
Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales.

### **Reducir el consumo de ciertos alimentos**

Compare el contenido de sodio (sal) en alimentos como sopa, panes y comidas congeladas, y elija alimentos con porcentajes más bajos.  
Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

En combinación con estos mensajes comprobados y practicables, se proveerán consejos sobre "cómo lograrlo" relacionados con cambios de comportamiento para los consumidores. Un calendario de varios años para la campaña se centrará en un mensaje que fomenta el dar un paso a la vez, comenzando con "Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras".

"Lo que hemos aprendido con el transcurso de los años es que los consumidores están sujetos a un bombardeo de muchos mensajes relacionados con la nutrición. Se les dificulta realizar los cambios necesarios para mejorar sus dietas", señaló el Secretario Vilsack. "Este nuevo calendario de la campaña ayudará a unificar a los sectores público y privado para coordinar los esfuerzos y resaltar solo un

cambio a la vez para los consumidores”.

Como parte de esta nueva iniciativa, el USDA desea ver cómo los consumidores están poniendo el concepto de *MiPlato (MyPlate)* en práctica. Se les anima a tomar fotografías de sus platos de comida y a publicarlas por medio de Twitter con la etiqueta #MyPlate. Además, el USDA desea ver dónde y cuándo los consumidores piensan en la alimentación sana. Tómese una fotografía con el símbolo *MiPlato (MyPlate)* para compartirla en el grupo fotográfico Flickr del USDA [<http://www.flickr.com/groups/choosemyplate/>].

Para obtener más información visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov). Los recursos adicionales incluyen: [www.DietaryGuidelines.gov](http://www.DietaryGuidelines.gov) y [www.LetsMove.gov](http://www.LetsMove.gov). Para ver los estándares gráficos de *MiPlato (MyPlate)* (las condiciones de uso), haga clic aquí: <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/MyPlateGraphicsStandards.pdf>

#