

USDA Lanza MiPlato: Una Ilustración para Ayudar a los Consumidores de Habla Hispana a Elegir Alimentos Saludables

WASHINGTON, Septiembre 30, 2011 – El Secretario de Agricultura Tom Vilsack y la Cirujana General de los Estados Unidos Regina Benjamín se unió a los líderes Hispanos en la celebración de el Mes de la Herencia Hispana lanzando el nuevo icono nutricional, *MiPlato*, el cual ayuda a los consumidores a elegir alimentos más saludables. *MiPlato*, es una ilustración nueva la cual le incentiva a los consumidores a pensar en los alimentos que eligen antes de comérselos para así servirse un plato más saludable a la hora de comer y también los incentiva a buscar más información en la página web ChooseMyPlate.gov. *MyPlate* enfatiza los cinco grupos de alimentos: frutas, vegetales, granos, proteínas y productos lácteos y afirma mensajes tales como “Sirva la mitad de su plato con frutas y vegetales”.

“*MiPlato* es una forma rápida y simple de recordarnos a todos de estar más conscientes de las comidas que consumimos,” dijo la Primera Dama Michelle Obama. “Como madre yo puedo decir cuánto va a ayudar esto a los padres de todo el país, porque cuando los papás o las mamás regresan a casa después de un día largo de trabajo, tienen que servir de chefs, réferis y hacer la limpieza y casi nunca tenemos la oportunidad de ser nutricionistas. Pero si tenemos tiempo de mirar el plato de los niños y de asegurarnos que la porción sea apropiada y que la mitad del plato tenga frutas y verduras acompañado de proteínas bajas en grasa, entonces vamos en buen camino. Es así de simple”.

MiPlato es un complemento de la imagen de *MyPlate* el cual es el símbolo nutricional oficial. *MyPlate* es una ilustración fácil de entender que ayuda a los consumidores a adoptar hábitos alimenticios que se rigen por la *Guía Alimentaria para los Americanos del 2010*.

“La nueva imagen alimentaria del USDA *MyPlate* es una manera sencilla de ayudar a los Americanos a pensar en los alimentos que eligen para que así puedan tener un estilo de vida más saludable y hoy estamos orgullosos de lanzar la versión en español *MiPlato*, para ayudar a los consumidores Hispanos a la hora de comer”, dijo Vilsack. “No importa cuál sea nuestra lengua materna, lo importante es que aprendamos y adoptemos hábitos alimenticios saludables porque una nación sana empieza con gente sana”.

“El lanzamiento de hoy de *MiPlato* es muy importante pues es una herramienta adicional para fomentar hábitos alimenticios saludables”, dijo Benjamín. “Si queremos ser una nación saludable y mantenernos en forma, necesitamos darle a los Americanos las herramientas que necesitan para escoger alimentos saludables”.

El Centro de Reglas de Nutrición y Promoción (CNPP por sus siglas en inglés) recientemente anuncio que más de 4,000 organizaciones comunitarias conocidas como organizaciones asociadas o socios, han formado parte del Grupo de Comunicadores de Nutrición (Nutrition

Communicators Network en inglés), esto es el doble de los miembros que había en julio. Las organizaciones comunitarias se han comprometido a promover activamente la alimentación saludable usando la *Guía Alimentaria para los Americanos del 2010* la cual está simbolizada en la ilustración de *MyPlate* y *MiPlato*.

Estas imágenes apuntan a los consumidores a la página web ChooseMyPlate.gov, la cual provee información práctica a individuos, profesionales de la salud, educadores de nutrición y la industria de alimentos para facilitarles a los consumidores tener dietas saludables usando recursos y herramientas que les ayuda a evaluar la dieta, les da educación nutricional, y una serie de información fácil de utilizar. Los Americanos están experimentando una epidemia de sobrepeso y obesidad, estos recursos y herramientas electrónicas les ayuda a las personas a elegir alimentos más saludables para ellos, su familia y sus niños. Más adelante en el año, USDA lanzará la herramienta electrónica primordial para que los consumidores puedan personalizar y manejar sus dietas y las actividades físicas que escojan.

Durante los próximos años, USDA trabajará con la iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama's *Let's Move!* (A Moverse!) y con el sector público y privado para promover *MyPlate* y ChooseMyPlate.gov, así como los mensajes complementarios y materiales de nutrición que le indican cómo lograr estos cambios.

La *Guía Alimentaria para los Americanos del 2010*, efectuada en enero de este año, sirve de base para los programas nutricionales del gobierno, los programas de asistencia nutricional federales y recomendaciones de los profesionales en nutrición y salud. Los mensajes de la *Guía* incluyen:

Balance de calorías

- Disfrute la comida, pero coma menos.
- Evite porciones demasiado grandes.

Comidas que deben incrementarse

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

Comidas que deben reducirse

- Vea cuánta sal (sodio) contienen comidas como sopas, pan y comidas congeladas, y escoja las que tengan menos sal.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.

Junto con estos mensajes nutricionales estarán los recursos de “how-to” para cambios en el comportamiento del consumidor. También se planea una campaña de calendario que incluye varios años la cual se enfocará en un mensaje de acción al tiempo, como “Sirva la Mitad de su Plato con Frutas y Vegetales”. Esta nueva campaña ayudará a coordinar esfuerzos del sector público y privado y recalcar el cambio que el consumidor quiere obtener.

Como parte de la iniciativa, el USDA quiere ver como los consumidores ponen *MyPlate* en acción pidiéndoles a los consumidores que tomen una foto del plato y la manden a Twitter con el

Tag #MyPlate. USDA también quiere saber donde y cuando los consumidores piensan sobre comer saludablemente. Tome una foto de su plato y mándela al grupo de fotos de Flickr del USDA [<http://www.flickr.com/people/usdagov/>].

Los dos *MyPlate* y *MiPlato* se pueden bajar en el formato de PDF y JPG en la página ChooseMyPlate.gov.

#

USDA es un proveedor de servicios, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades para todos. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 o al (202) 720-6382 para las personas con discapacidad auditiva.