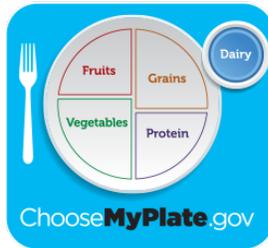


1. Todos los productos hechos de leche son parte del Grupo de Lácteos.



Verdadero

**Falso**

Los alimentos hechos con leche que conservan su contenido de calcio, como el yogurt y el queso, son parte del Grupo Lácteo. Sin embargo, los alimentos hechos con leche que tienen poco o ningún contenido de calcio, como el queso crema, la crema y la mantequilla, no forman parte del

Grupo de Productos Lácteos.

2. ¿Cuántas tazas equivalentes de alimentos del Grupo Lácteo se recomiendan para adultos cada día?



1 taza

2 tazas

**3 tazas**

4 tazas

Consumir 3 tazas de alimentos del Grupo Lácteo al día le proporcionará la cantidad recomendada de calcio y otros nutrientes importantes como potasio y vitamina D. Las fuentes no lácteas de calcio incluyen jugos fortificados con calcio, cereales, panes, leche de arroz, leche de almendras, pescado enlatado (sardinas, salmón con huesos), soja y otros productos de soja (tofu hecho con sulfato de calcio, yogurt de soja), otros frijoles, y algunas verduras de hoja verde (berza y grelos, col rizada).

3. ¿Qué tipo de leche se recomienda para adultos?



**Sin-grasa (descremada)**

Suero de leche (grasa completa)

Reducida en grasa (2%)

Leche entera

La leche sin grasa (descremada) tiene todas las vitaminas, minerales y proteínas que se encuentran en la leche entera u otras leches con grasa reducida, pero con menos grasa sólida y, por lo tanto, menos calorías. La leche baja en grasas (1%) también se recomienda para adultos.

4. ¿Cuál de estos nutrientes puede obtener comiendo fruta entera que no se encuentra generalmente en el jugo?



Vitaminas

Minerales

**Fibra**

Azúcar

La fibra se encuentra en la pulpa de la fruta. Cuando se hace jugo (ya sea comercialmente o en casa con un exprimidor), la pulpa generalmente se elimina. Desafortunadamente, la fibra va con la pulpa.

5. Comer una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta saludable en general puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.



**Verdadero**

Falso

Como parte de una dieta saludable en general, comer una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, proteger contra ciertos tipos de cáncer y ayudar a reducir la ingesta de calorías.

6. ¿Cuáles de los siguientes cuentan como parte del Grupo de Frutas?



Melocotones enlatados

Albaricoques secos

Jugo de naranja 100%

Fresas frescas

**Todo lo anterior**

Cualquier fruta o jugo de fruta 100% cuenta como parte del Grupo de Frutas. Las frutas pueden ser frescas, en conserva, congeladas o secas, y pueden ser enteras, cortadas o en puré.

7. ¿Cuál es la mejor manera de saber que el pan que está comprando es un pan integral?



El pan sabe "granulado".

El pan es de color marrón.

La etiqueta dice "100% trigo".

Otro cliente le dice que lo es.

**Cualquier ingrediente incluye la palabra "integral".**

Los panes etiquetados con las palabras "multigrano", "100% trigo", "trigo partido", "siete granos" o "afrecho" generalmente no son productos integrales. Busque la palabra "integral" en la lista de ingredientes.

Además, no puede confiar en el color o la textura de un pan para demostrar que es un grano entero. Ejemplos de cereales integrales de productos de cereales incluyen arroz integral, avena, palomitas de maíz, quinoa, avena enrollada, cebada integral, maíz integral, avena entera, centeno entero y arroz silvestre.

8. El Grupo de Granos también podría llamarse el Grupo de Carbohidratos porque todos los alimentos que contienen carbohidratos están en el Grupo de Granos.



Verdadero

**Falso**

Aunque los carbohidratos están presentes en todos los alimentos del Grupo de Granos, los carbohidratos también están presentes en los otros grupos de alimentos de MiPlato (frutas, verduras, proteínas y alimentos lácteos) como fibras dietéticas, azúcares y almidones.

9. Muchas personas no comen la cantidad recomendada de granos enteros. Para comer más alimentos integrales, solo debe agregar más a lo que ya normalmente come.



Verdadero

**Falso**

Hacer algunas sustituciones, como comer pan integral en lugar de pan blanco o tener arroz integral en lugar de arroz blanco, puede agregar granos enteros importantes a su dieta.

10. ¿Alrededor de cuánto de los granos que come deben ser granos enteros?



Ninguno

Un cuarto

**Una mitad**

Todos ellos

"Haga al menos la mitad de sus granos, granos integrales" es un mensaje clave de nutrición de MiPlato y las pautas dietéticas para los estadounidenses. Entre otros nutrientes, como el selenio y las vitaminas B, los granos enteros proporcionan fibra que se ha relacionado con la reducción de los niveles sanguíneos de colesterol, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

11. ¿Cuál de estos productos de grano está disponible en variedades de grano refinado y entero?



Pasta

Pan

Maíz

Galletas (crackers)

**Todas las anteriores**

Todos estos productos de grano están disponibles en variedades de grano refinado y entero. Revise la lista de ingredientes en búsqueda de términos como "grano entero", "harina de maíz entera" o "trigo integral" para ayudarlo a elegir productos alimenticios hechos de granos enteros. Algunos alimentos están hechos de una mezcla de granos enteros y granos refinados.

12. ¿En qué grupo de alimentos se encuentran los frijoles y los guisantes?



Grupo de Vegetales

Grupo de Alimentos Proteicos

**Ambos**

Ninguno

Los frijoles y los guisantes se pueden encontrar en cualquier grupo de alimentos porque contienen nutrientes que son similares a los alimentos en el Grupo de Alimentos Proteicos (proteína, hierro y zinc) y el Grupo de Vegetales (fibra, potasio y folato). Debido a su alto contenido de nutrientes, el consumo de frijoles secos, guisantes y lentejas se recomienda para todos, incluyendo las personas que también comen carne, aves de corral y mariscos regularmente.

13. ¿Los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de qué?



Proteína  
Fibra dietética  
Minerales  
Vitamina E

**Todas las anteriores**

Las nueces y las semillas son buenas fuentes de proteínas, fibra dietética, minerales y vitamina E.

14. Coma mariscos en vez de carne o aves de corral dos veces a la semana.



**Verdadero**

Falso

Debe seleccionar una variedad de mariscos e incluir algunos que sean más altos en aceites y bajos en mercurio, como el salmón, la trucha y el arenque.

15. ¿Cuántas frutas y verduras debería haber su plato?



Un cuarto

**Una mitad**

Tres cuartos

Todo

"Haga la mitad de su plato de frutas y verduras" es un mensaje clave de nutrición de MiPlato y las pautas dietéticas para los estadounidenses. MiPlato es un recordatorio visual para hacer la mitad de su plato de frutas

y verduras.

16. ¿Qué color de vegetales debería comer?



Naranja

Morado

Verde

**Una variedad de colores**

Variar sus verduras asegura que obtenga muchas vitaminas y minerales diferentes.