



Client Diet Record MyPlate Analysis, Spanish

First: Sample
Middle: Sample
Last: Sample
Company: Axya Systems

Female
Identification Number: AXXSH 7000
Date of Birth: 4/20/2000
Height: 5 ft. 7 in. **Weight:** 147.70 lb.

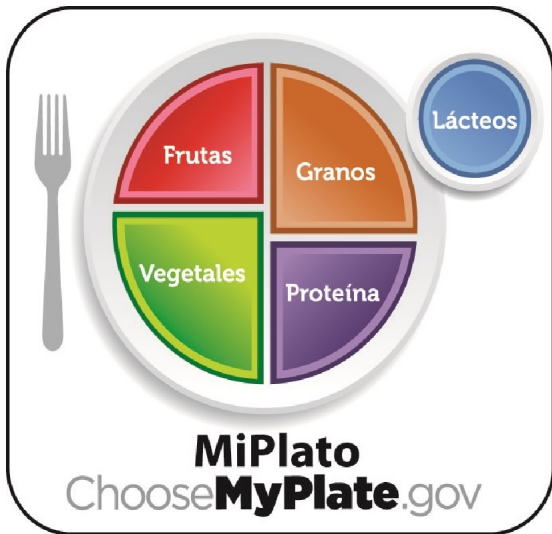
Dieta: Axya Sample Diet Record

MyPlate ilustra los cinco grupos de comida que son las bases de una dieta saludable. Éste te permite escoger de una variedad de comidas y bebidas y tomar decisiones mejor informadas. Cada grupo de comida le provee a tu cuerpo los nutrientes esenciales para mantener un estilo de vida saludable. Los principales enfoques de MyPlate son el:

- Hacer énfasis en una amplia variedad de comidas.
- Ayudar a escoger comidas y bebidas bajas en grasas saturadas, sodio, y azúcares agregados.
- Fomentar a hacer pequeños cambios en la dieta para contribuir a una vida más saludable.
- Desarrollar hábitos alimenticios sanos para toda la familia.
- Escoger actividades que se puedan disfrutar regularmente. La actividad física es importante.

Sus recomendaciones calóricas son: 2128
Su nivel calórico de MiPlato es: 2200
El promedio diario de su consumo es 2384

Su ración diaria de calorías sin valor nutritivo es: 290
Su consumo diario de calorías sin valor nutritivo es: 1041



Grupo Alimenticio	Debe Comer:	Su Dieta:
Granos	7.0	7.5 oz.
Vegetales	3.0	2.0 tazas
Fruta	2.0	1.5 tazas
Lácteos	3.0	1.8 tazas
Proteína	6.0	6.0 oz.