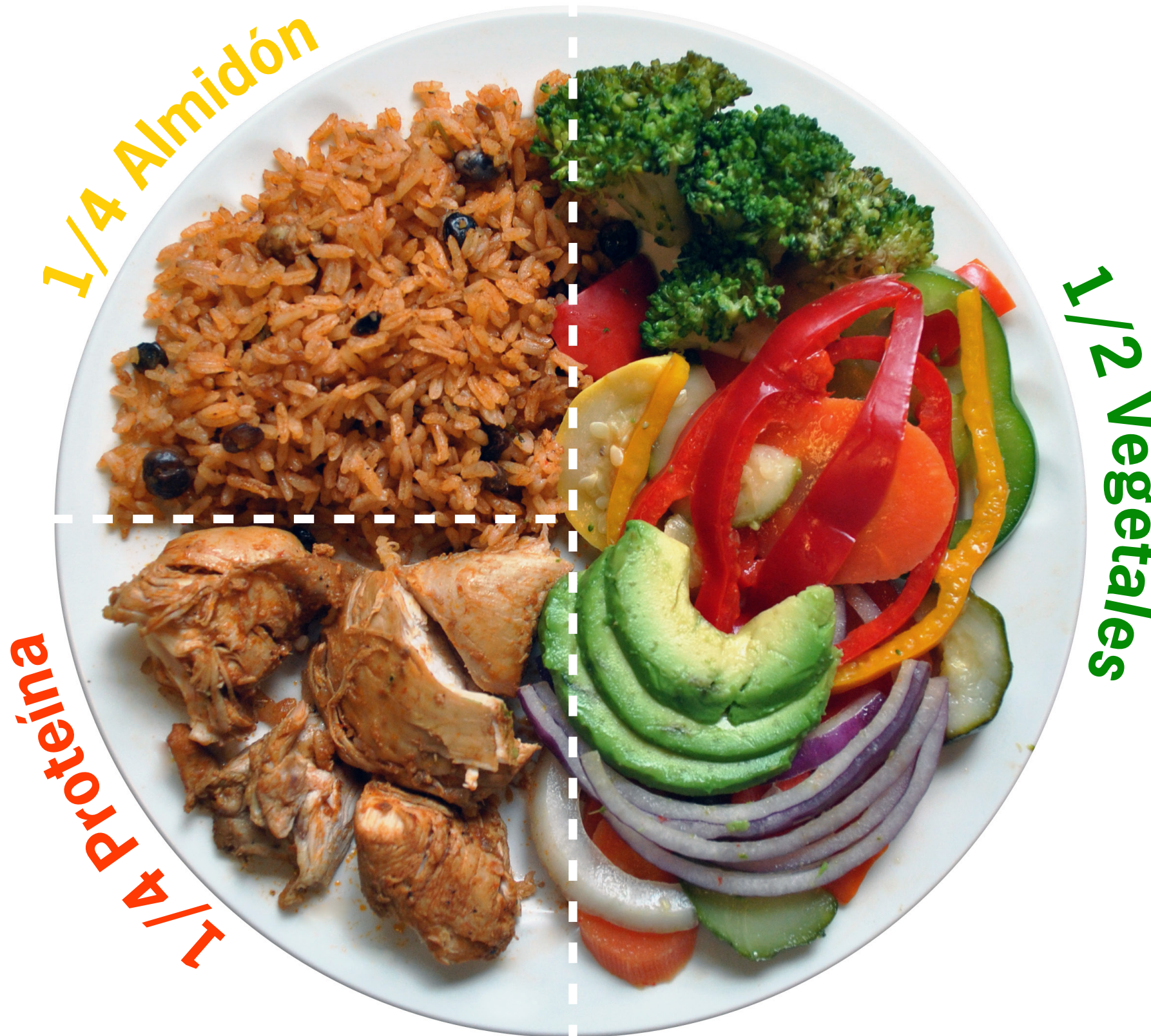


Mi Plato Saludable



El agua es la mejor bebida para usted.

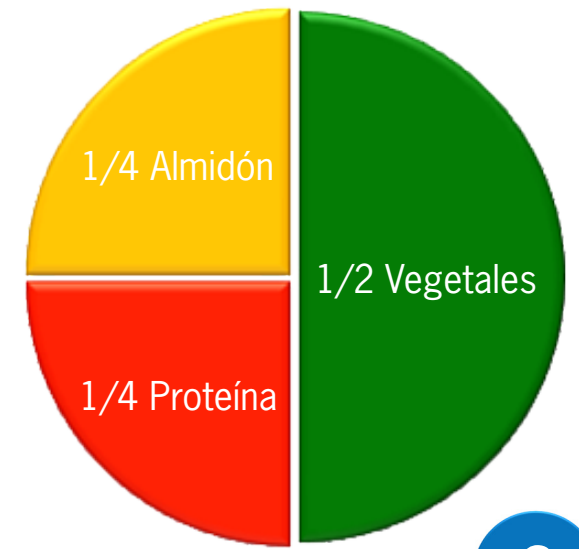


1/4 Almidón

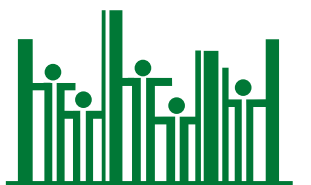
1/4 Proteína

1/2 Vegetales

Planee las porciones en su plato



Fruta o producto lácteo
Pregúntale a su nutricionista si usted debe comer fruta o lácteos en sus comidas.



THE INSTITUTE FOR FAMILY HEALTH

www.institute.org

SÍGANOS   

Mi Plan para Comer Saludable: Porciones Sugeridas

Escoja 1 almidón = 1 taza

Desayuno



Cereal



Pan integral
(1-2 rebanadas)



Avena



Mangú



Plátano



Galletas de soda (5)

Almuerzo o cena



Casabe
(1/2 pedazo)



Plátanos
fritos



Arroz
blanco o integral



Ensalada
de papa



Batata (1 mediana)



Puré de papas



Yuca



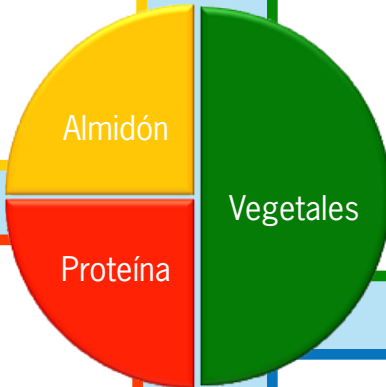
Yautía



Guineos verde



Pasta



Escoja 2 o más vegetales = 2 tazas



Tomate



Pimiento rojo



Remolacha



Repollo



Berenjena



Pepino



Brócoli



Lechuga



Tiernas verdes



Molondron /
Quimbombó



Cebolla



Coliflor



Chayote



Calabaza /
Auyama



Zanahoria

Escoja 1 proteína = 4 onzas

Desayuno



Huevo hervido



Mantequilla de maní
(1-2 cucharadas)



Queso bajo en grasa
(2 onzas)



Nueces
(1/4 taza)



Yogur griego
natural



Queso cottage
natural

Almuerzo o cena



Habichuelas
(1/2 taza)



Carne de res magra



Pollo



Carne de cerdo



Pescado

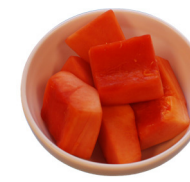
Pregúntale a su nutricionista si usted debe comer 1 fruta o 1 producto lácteo.



Banana



Mango



Lechosa



Piña



Leche 1%



Yogur descremado
o light