

Alimentos Sanos – Su Plato

Frutas

1 porción =

- 1 manzana, pera, naranja, durazno, banano (todos pequeños);
- 12 uvas o cerezas;
- ½ taza mango
- 1 taza sandía, fresas, Melón

2-3 porciones por día



Coma 3 veces al día

Tome agua

Verduras

Frescas o congeladas

La mitad del plato

- lechuga, pepino, tomate, brócoli
- zanahoria, repollo, pimiento dulce
- coliflor, calabacita, espinaca, jicama
- espárrago, frijoles de vaina, ejotes
- Col verde, cebolla, apio, hongo, chayote

1-2 tazas
por comida



Proteína

Un cuarto del plato

- pollo, pavo, sin pellejo
- pescado, mariscos
- cortes de lomo: puerco
- carne de res con menos grasa
- tofu, huevos/substitutos, crema de maní
- quesón descremado, queso Swiss descremado
- frijoles (almidón)



2-4 onzas
por comida

Almidones

Un cuarto del plato

Escoja granos integrales como pan integral

- tortillas de maíz, avena, arroz café o silvestre
- fideos de harina integral, quinoa
- frijoles



Verduras con almidón:

- elote, chícharos, papa
- plátano macho, camote, yuca
- calabaza



2 rebanadas o 1 taza
por comida



Leche

Leche: sin grasa o 1% "lowfat"

Yogurt: "Greek" o simple, sin grasa o bajo en grasa

Bebida de soya: fortificada con calcio, sin azúcar

1 taza
2-3 por día

Grasas

- aceite de canola o oliva
1-2 cucharaditas o menos por comida
- nueces, semillas, aguacate
¼ taza o menos por comida



Las cantidades corresponden a UNA comida