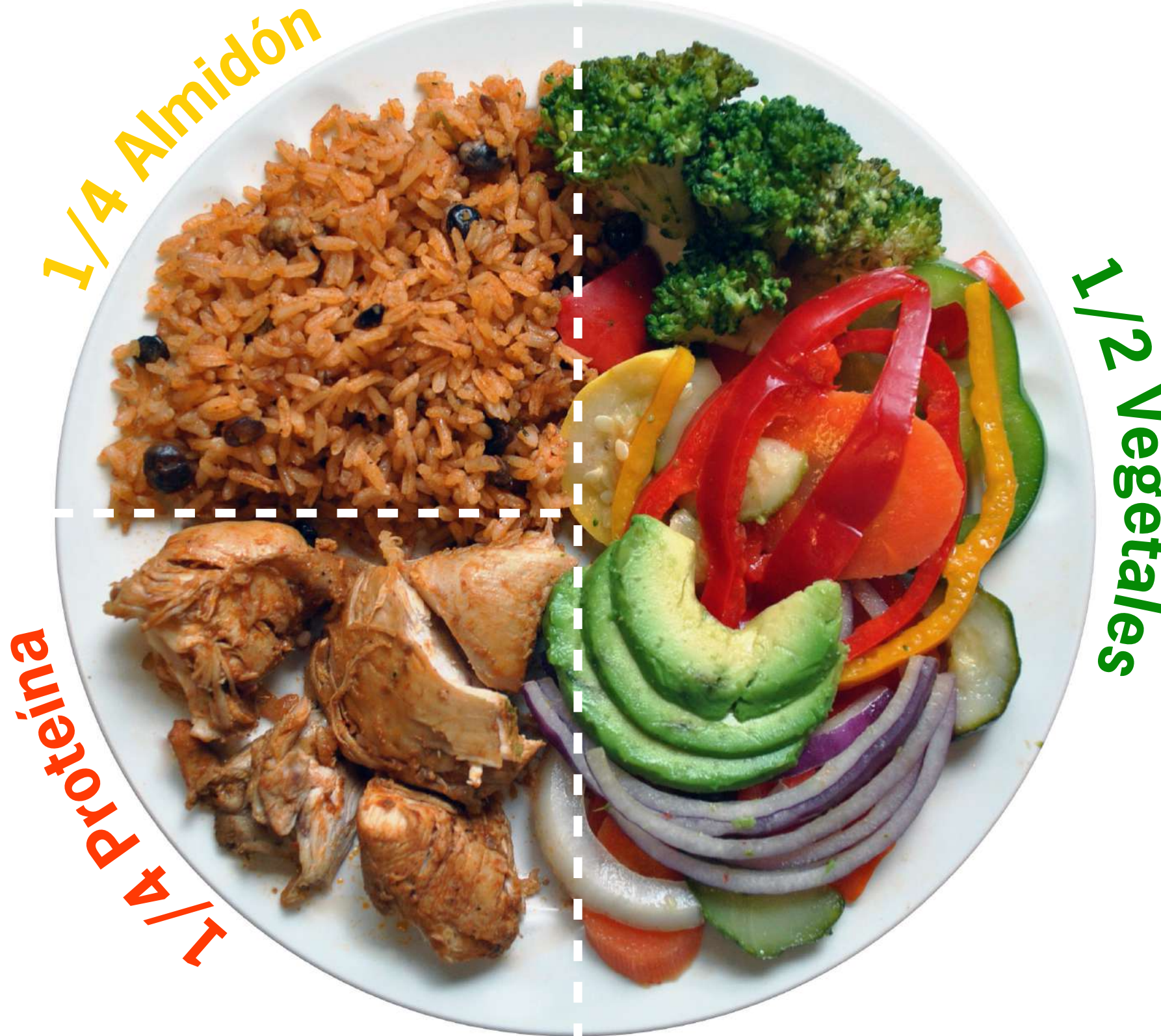


# Mi Plato Saludable



El agua es la mejor bebida para usted.

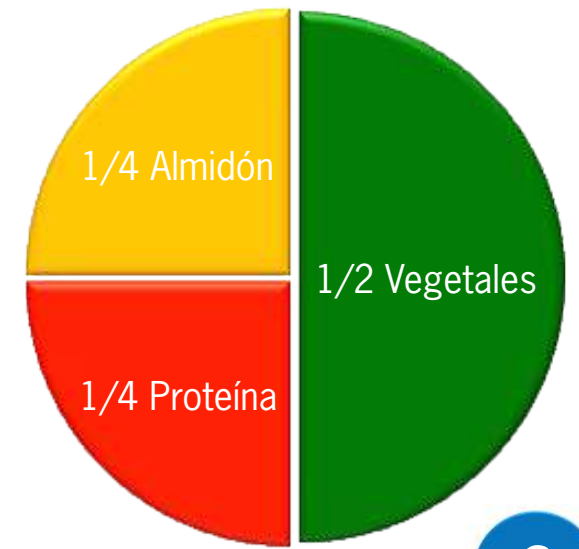


1/4 Almidón

1/4 Proteína

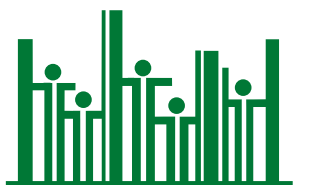
1/2 Vegetales

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](http://www.institute.org)

SÍGANOS   

# Mi Plan para Comer Saludable: Porciones Sugeridas

## Escoja 1 almidón = 1 taza

### Desayuno



Cereal  
Pan integral (1-2 rebanadas)

Avena

### Almuerzo o cena

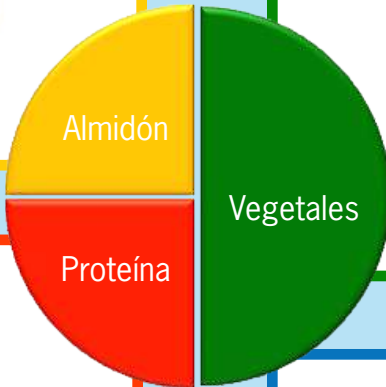


Casabe (½ pedazo)  
Plátanos fritos  
Arroz blanco o integral  
Ensalada de papa

Mangú  
Plátano  
Galletas de soda (5)



Batata (1 mediana)  
Puré de papas  
Yuca  
Yautía  
Guineos verde  
Pasta



## Escoja 2 o más vegetales = 2 tazas



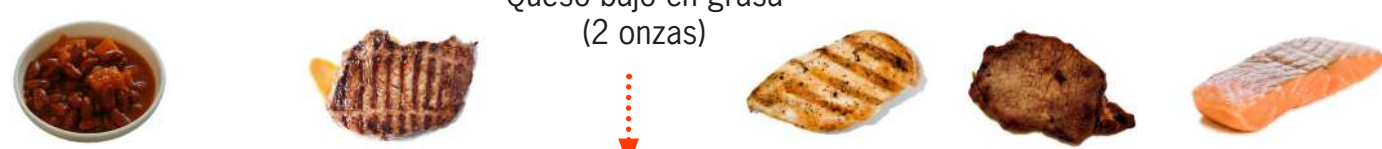
## Escoja 1 proteína = 4 onzas

### Desayuno



Huevo hervido  
Mantequilla de maní (1-2 cucharadas)  
Nueces (¼ taza)  
Yogur griego natural  
Queso cottage natural

### Almuerzo o cena



Habichuelas (½ taza)  
Carne de res magra  
Pollo  
Carne de cerdo  
Pescado

Queso bajo en grasa (2 onzas)

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

