

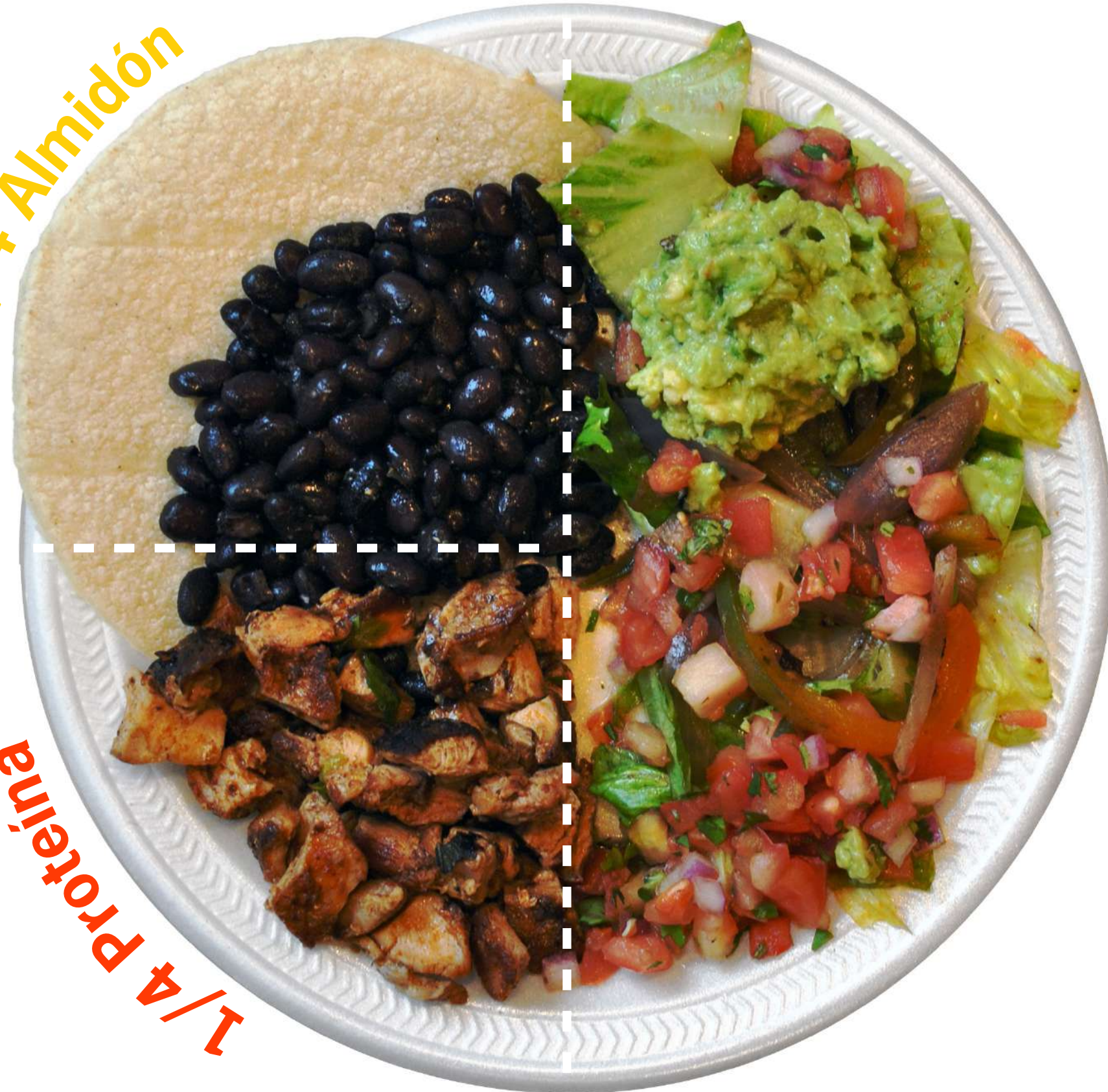
Mi Plato Saludable



El agua es la mejor bebida para usted.

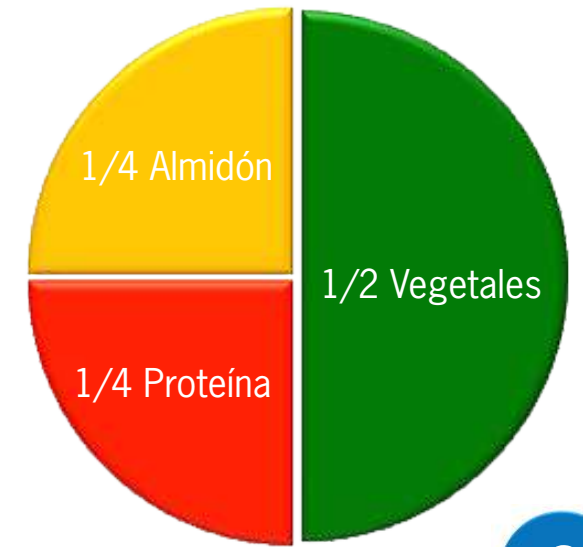
1/4 Almidón

1/4 Proteína



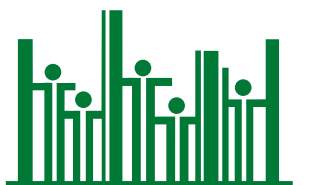
1/2 Vegetales

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



Avena



Tostada de maíz (1-2)

Almuerzo o cena



Maíz



Posole



Batata (1 mediana)



Tortilla de maíz (1-2)



Pan de trigo (1-2)



Arroz blanco o integral



Galletas de soda (5)



Tamal (½)

Almidón

Escoja **2** o **más** vegetales = 2 tazas



Tomate



Pimiento rojo



Nopal



Salsa fresca



Chiles picantes



Onion



Jícama



Salsa verde



Tomatillos



Chayote



Pepino



Calabacita



Lechuga



Espinaca



Brócoli



Repollo

Vegetales

Escoja **1** proteína = 4 onzas

Desayuno



Huevo cocido



Yogur griego natural



Queso cottage natural



Frijoles ½ taza



Queso cottage natural (2 onzas)

Almuerzo o cena



Carne de res magra



Pollo



Carne de cerdo



Pescado



Ceviche (1 cup)

Proteína

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



Manzana



Banana



Guayaba



Mango



Leche 1%



Yogur descremado o light