

¿QUÉ HAY EN SU PLATO?

Elija usted sopa, ensalada, taco o un sandwich, u otros platos. Use el plato de más abajo como una guía para hacer una comida saludable.

1/2

Llene
1/2 del plato con
vegetales coloridos
(ej. brócoli, zanahorias,
tomates, ejotes,
pepinos, espinaca)

Para comidas más sanas:

- Use frutas (1/4 – 1 taza) como postres o agregue nueces picadas a las ensaladas o a otros platos.
- Cocine con grasas sanas, como aceite de oliva o canola y margarinas libre de grasas trans.
- Pruebe proteínas sin carne como frijoles, lentejas, frijoles carita o tofu por lo menos de 2 – 3 veces por semana.

Para niños:

Dar vuelta para ideas de comidas sanas



Llene 1/4 del plato con
una porción de 2 – 3 oz de
carnes magras (ej. pescado,
pollo, huevos, carne magra)
o un sustituto de carne
(ej. frijoles, tofu o nueces)

1/4

Beba Agua
o
Leche
Baja de
Grasa

Llene 1/4 del plato
con **granos enteros**
(ej. arroz integral, trigo
bulgur, tortilla, cereal o
vegetales con almidón
como elote, chícharos y
batatas)

1/4