

¿Qué hay en tu plato?

Almidón

Granos Integrales

Pan integral
Pasta integral
Avena
Quinoa
Trigo
Arroz integral
Tortillas

Vegetales con almidón

Maíz Yuca
Guisantes Yautía
Plátano Ñame
Papas rojas Camote
Batatas Calabaza

Almidones refinados

Arroz, pan, y pasta blanca
Bagels
Pasteles
Croissants
Muffins
Pan dulce

Come estos almidones con más frecuencia

Come estos almidones a veces

Come estos almidones con menos frecuencia



1/2 de vegetales (tamaño de su mano)



1/4 de proteína (tamaño de su palma)



1/4 de almidón (tamaño de su puño)

Proteína

Proteínas a base de plantas

Frijoles (Negro, pinto)
Lentejas (Marrones, verde)
Nueces (Almendras, maní)
Frijol de soya

Proteína de animales bajo en grasa

Pollo
Pavo
Pescado (Salmón, Atún blanco)
Huevos
Queso bajo en grasa

Proteína de animales

Carne de res
Carne de cerdo (Tocino, salchicha, chuleta)
Carne de cordero
Embutidos

Come estas proteínas con más frecuencia

Come estas proteínas con menos frecuencia

Vegetales sin almidón

Espárragos	Chayote	Pimientos
Brotos de soja	Pepino	Rábanos
Remolacha	Berenjena	Ensaladas verdes (lechuga, espinaca, rúcula, berro)
Coles de bruselas	Ejotes	Calabaza tiernas (calabaza de verano, calabacín)
Brócoli	Verduras (col rizada)	
Bok choy	Puerros	
Repollo	Hongos	Guisante dulce
Zanahoria	Nopal	Acelgas
Coliflor	Molondrones	Tomate
Apio	Cebolla	Nabos

Come estos vegetales con más frecuencia

Metas:

- Trate de comer **vegetales sin almidón** 1-2 veces al día.
- Trate de tener **granos integrales** 1-2 veces al día.
- Trate de tener **proteína a base de plantas o proteína de animales bajo en grasa** la mayor parte de la semana.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!



Healthcare for All. | 866.246.8259 | www.chnnyc.org

