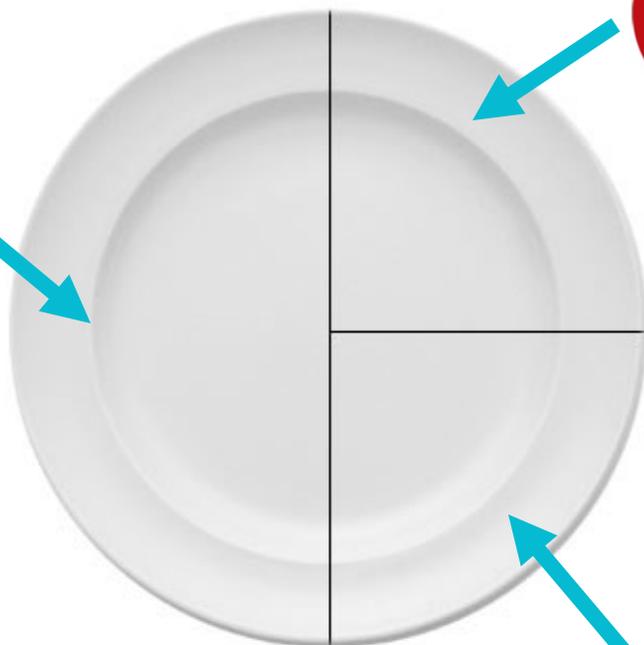


Equilibre su plato



Prepare la mitad de su plato con verduras. Las verduras en su plato deben ocupar el espacio de lo que puede sostener con 2 manos.



Prepare una cuarta parte de su plato con proteínas. La proteína que tenga su plato debe ser del tamaño de la palma de la mano .



Prepare una cuarta parte de su plato con granos o verduras con almidón. La cantidad de granos o verduras con almidón que tenga su plato debe ser del tamaño de su puño .



Puede probar con estas proteínas :

- Carne de res (molido magra o bistec)
- Queso (suizo, ricota, mozzarella)
- Pechuga de pollo
- Huevos
- Pescado (bacalao, platija, fletán, pargo rojo, salmón, sardinas, lubina, tilapia, atún)
- Yogur griego
- Cáñamo
- Frutos secos (almendra, pino, maní, nuez)
- Mantequilla de nuez
- Seitán
- Camarón
- Tofu
- Pavo (tocino, pechuga, molido)

¡Si tiene alguna duda, consulte con su nutricionista de CHN!





Puede probar con estas verduras :

- | | | |
|---|--|---------------------|
| • Amaranto | • Pepino | endibia, |
| • Alcachofa | • Daikon | escarola, |
| • Espárragos | • Berenjena | lechuga |
| • Brotes de bambú | • Edamame (soja) | romana, |
| • Brotes de soja | • Judías verdes o judías manteca | espinaca, |
| • Remolachas | • Palmito | arúgula, |
| • Coles de Bruselas | • Jícama | achicoria roja, |
| • Brócoli | • Colirrábano | berros) |
| • Repollo | • Puerros | • Brotes |
| • Zanahorias | • Hongos | • Calabaza (cushaw, |
| • Coliflor | • Quingombó | de verano, |
| • Apio | • Cebollas | crookneck, |
| • Chayote | • Vainas de guisantes | espaguete, |
| • Ensalada de col (sin aderezo) | • Pimientos | calabacín) |
| • Verduras de hojas verdes cocidas (berza, col rizada, mostaza, nabo) | • Rábanos | • Guisantes dulces |
| | • Nabos suecos | • Acelga |
| | • Hojas verdes para ensalada (achicoria, | • Nabos |
| | | • Tomate |
| | | • Castañas de agua |



Puede probar con estos granos :

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| • Cebada | • Crema de arroz | • Palomitas de maíz |
| • Bizcocho | • Muffin inglés | • Quinua |
| • Panqueques de trigo sarraceno | • Harina | • Arroz (integral, salvaje) |
| • Bulgur | • Farro | • Roti |
| • Cereales (granos integrales) | • Lino | • Tamal |
| • Chía | • Sémola | • Tortillas (maíz, trigo integral) |
| • Pan de maíz | • Mangú | • Waffles |
| • Cuscús | • Mijo | • Pan de trigo integral |
| • Crema de trigo | • Avena/harina de avena | |
| | • Pita (trigo integral) | |



o puede probar con estas verduras con almidón :

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|
| • Frijoles | • Maíz | • Lentejas |
| • Patatas (rojas, batatas, blancas) | • Calabacita (bellota, zapallo anco, de invierno) | • Taro |
| • Mandioca | • Guisantes verdes | • Chirivías |
| • Garbanzos | | • Boniatos |
| • Calabaza | | • Plátanos |
| | | • Yautía |