

Cómo Luce Una Comida Equilibrada?



Tamaño de su puño

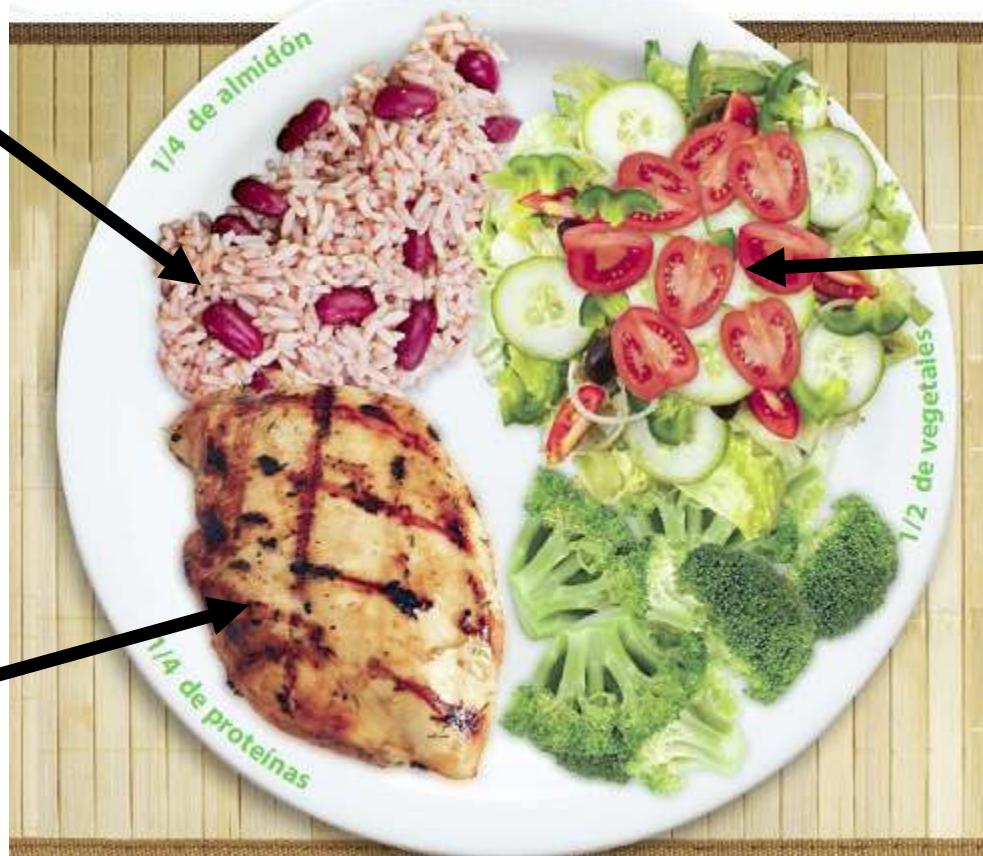
Cantidad de arroz,
pasta, cereales,
papas, harinas y
granos



Tamaño de su palma

Cantidad de
carne sin grasa y
proteína

Una comida saludable sabe buenísima



Tamaño de su mano

Cantidad de
vegetales

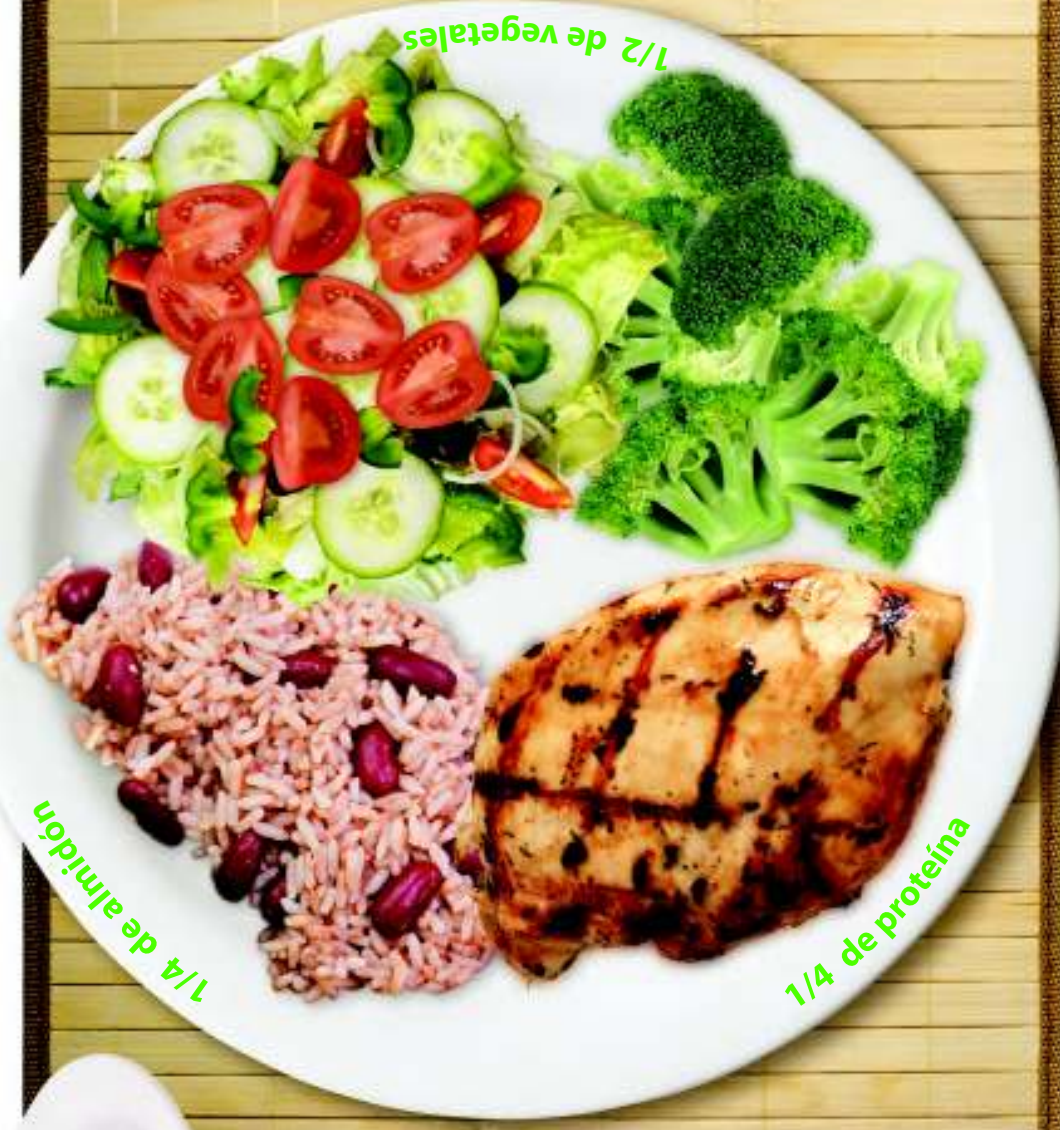
Método del Plato

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de almidón

1/2 de vegetales

1/4 de proteína

1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas

Planifiquemos su comida

Desayuno

Almidón

El grano integral tiene más fibra y más elementos nutritivos.

Las proteínas bajas en grasa son mejores para su corazón y su silueta.

Añada un pedazo de fruta o déjelo vacío.

Leche de 1%

Yogur bajo en grasa

Harina de avena

Pan

Cereal frío

Huevo

Mantequilla de maní/baja en grasa o natural

Requesón

Banana

Naranja

Manzana

Importante: Sólo use la mitad de su plato: ¼ de proteína y ¼ de almidón

Almuerzo/Cena

Almidón

Algunos vegetales tienen alto contenido de almidón (maíz, guisantes, ñames) y pertenecen a esta parte del plato.

Cocine al horno, ase a la parrilla, hierva o cocine al vapor sus proteínas en lugar de freírlas.

Llene la mitad de su plato con más de un vegetal para no cansarse de sus favoritos.

Maíz

Arvejas

Ñames

Papas

Arroz integral

Carne de res

Pollo

Pescado

Vegetales

Brócoli

Lechuga

Okra

Zanahorias

Judías verdes