

Mi Plato Saludable

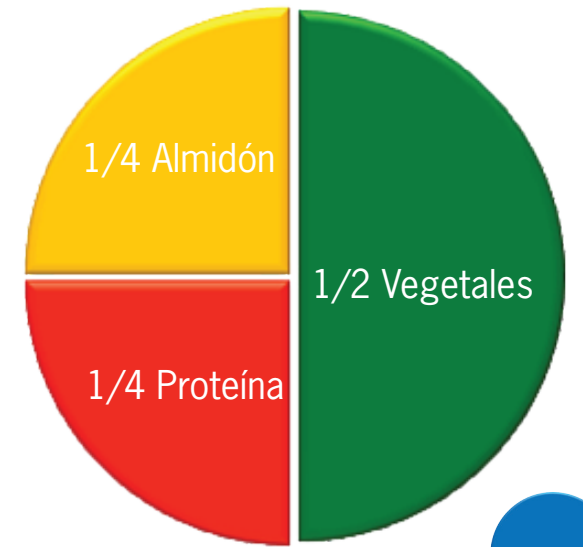


1/4 Almidón

1/4 Proteína

1/2 Vegetales

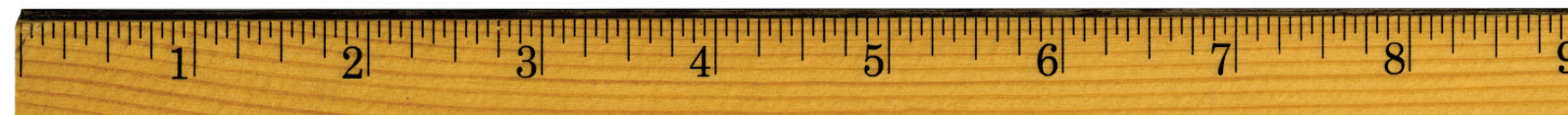
Planee las porciones en su plato.



Opcional Fruta o producto lácteo



www.institute2000.org



Mi Plan para Comer Saludable: Porciones Sugeridas

Escoja **1** almidón = 1 taza



Cereal



Maíz



Tortilla de maíz
(1-2)



Tostada de maíz
(1-2)



Avena



Pozole



Arroz



Galletas de sal
(5)



Camote (1 mediana)



Tamal (1/2)

Almidón

Proteína

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



Chayote



Pepinillo



Jícama



Calabacita



Nopal



Cebolla



Pimiento rojo



Salsa fresca



Salsa verde



Chiles picantes



Tomatillos



Tomate

Vegetales

Pick **1** proteína = 4 onzas



Frijoles
(1/2 cup)



Carne de res



Huevo cocindo



Ceviche
(1 taza)



Pollo



Carne de cerdo



Camarones
(1 taza)



Queso blanco
(2 onzas)

Opcional: Escoja **1** fruta o **1** producto lácteo = 1 pedazo pequeño o 1 taza



Manzana



Plátano



Guayaba



Mango



Leche 1%



Yogur de dieta o
descremado