

# PLATO DEL BUEN COMER

Divida su plato así para una alimentación saludable. Con este método es mucho más fácil planificar las comidas. Las porciones se basan en un plato de tamaño normal y no un plato grande.



Sírvase una proteína saludable en una cuarta parte del plato. Puede ser pescado, pollo, huevo, frijoles cocidos, lentejas o garbanzos.



Sírvase vegetales sin almidón en la mitad del plato. Pueden ser zanahorias, brócoli, espinacas, pepino, repollo, nopales, chayote, tomate, calabacitas, ejotes, verdolagas, pimiento morrón, cebolla o lechuga romaine.



Sírvase granos o almidones saludables en el cuarto restante del plato. Puede ser arroz integral, maíz desgranado, chícharos, calabaza, camote, quinua, amaranto, espaguetis integrales, una rebanada de pan de barra integral, dos tortillas de maíz o una tortilla de harina integral.

Una buena alimentación también incluye lo siguiente todos los días:

- 3 porciones de fruta. Una porción de fruta equivale a una fruta pequeña; naranja, mango, plátano, manzana o una taza de papaya, melón o bayas (frambuesas, fresas y moras azules).
- 2 a 3 tazas de leche descremada (8 onzas c/u) o yogurt (6 onzas c/u) sin grasa o bajo en grasa.
- Una cantidad pequeña de grasa saludable; aceite de canola o de oliva extra virgen, margarina sin grasa trans, una rebanada de aguacate o un puñadito de nueces mixtas.