

EL PLATO SALUDABLE

Use este plato como guía para calcular las porciones de forma saludable y facilitar la planificación de las comidas. Las porciones se basan en un plato pequeño.

Llene un cuarto del plato con proteínas saludables, como pescado, pollo, huevos, frijoles cocidos, lentejas o tofu.



Llene un cuarto del plato con granos o almidones saludables, como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa, trigo burgol, maíz, chícharos (arvejas), una rebanada de pan integral o una tortilla de maíz o trigo integral.



Llene la mitad del plato con verduras sin almidón, como zanahorias, brócoli, repollo, pimientos dulces, espárragos o verduras de hoja verde, como espinacas o col rizada.

Para una buena nutrición, también elija cada día:

- 1 porción pequeña de fruta, como una naranja, un plátano, una manzana o 1 taza de bayas o melón con cada comida.
- 2 a 3 tazas de leche o yogur natural.
- Una pequeña cantidad de grasas saludables, como aceite de oliva o de canola, o un pequeño puñado de nueces.



Ideas para comidas y bocadillos

Estas comidas y bocadillos de muestra incluyen alimentos de la siguiente lista de la compra y siguen los consejos del anverso. Utilice estas ideas para crear comidas saludables y sabrosas. ¡También podrá crear sus combinaciones favoritas!

Desayuno

<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo • ½ taza de frijoles • 1-2 tortillas de maíz • 1 ½ onza de queso • 1-2 cucharadas de salsa • 1 taza de melón en cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ taza de chilaquiles con huevos • 1-2 cucharadas de salsa • 1 taza de yogur natural mezclado con 2 cucharadas de pasas o ½ taza de fruta en cubos
<ul style="list-style-type: none"> • 2 panqueques integrales pequeños • 1 taza de bayas • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de chorizo de soya con huevos • 2 tortillas de maíz • 1-2 cucharadas de salsa • 1 naranja, nectarina o durazno pequeños • 1 taza de leche
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de café • 1 rebanada de pan de trigo integral tostado • 1 huevo revuelto • ½ plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena con 2 cucharadas de pasas o frutas secas • 1 taza de leche • 1 cucharada de almendras fileteadas

Bocadillos

<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tortilla de maíz • 1 ½ onza de queso • ¼ de taza de pico de gallo
<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de ceviche 	
<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana mediana con 1-2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete natural
<ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de palomitas de maíz infladas con aire o light preparadas en el microondas 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebanadas de pepino y jícama con jugo de limón y chile rojo en polvo

Almuerzo y cena

Añada 1 vaso de leche a cada comida

<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz con 3 onzas de pechuga de pollo sin piel (arroz con pollo) • Zanahorias o brócoli • 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sopa de fideos con 3 onzas de pechuga de pollo sin piel • Ensalada de nopales con tomate, cebolla y chiles • Duraznos o peras en cubos
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sopa de frijoles negros con jamón magro en cubos • 1 rebanada de pan de trigo integral • 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pupusas de maíz • ½ taza de frijoles negros cocidos • ⅓ taza de cerdo o pollo magro desmenuzado • 1 taza de lechuga picada, tomates en dados y cebollas
<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 onzas de pollo sin piel al horno o a la parrilla o ½ - 1 taza de chícharos cuapí (<i>black-eyed peas</i>) • 1 taza de calabaza de verano cocida • ½ taza de arroz integral • 1 tortilla • 1 fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de espaguetis chinos (chow mein) con pollo • 1 taza de verduras al vapor • 1 taza de sopa picante y agria
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras con pollo • Ensalada como acompañamiento con aceite de oliva (1-2 cucharaditas) y vinagre, o 1-2 cucharadas de aderezo • 1 tortilla • 1/3 de melón cantaloupe 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de espaguetis cocidos • 1/2 taza de salsa para espaguetis • 1/3 de taza de pavo magro molido • 1 taza de ensalada verde con verduras frescas con 1-2 cucharadas de aderezo
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tacos de frijoles hechos con 2 tortillas de maíz, ½ taza de frijoles enteros, 1 ½ onza de queso (opcional), salsa, y lechuga o repollo picado • Mango en cubos 	

Las comidas saludables comienzan en la tienda. Utilice esta lista de la compra para ayudarle a prepararse.

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutas: frescas, congeladas, enlatadas en su propio jugo o secas ✓ Leche de vaca o leche de soya, arroz o almendras ✓ Yogur natural de leche de vaca o soya ✓ Queso ✓ Salsa fresca o enlatada ✓ Aderezo para ensalada sin grasa o a base de aceite de oliva ✓ Aceite de oliva o canola | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Verduras: frescas, congeladas o enlatadas con bajo contenido de sodio ✓ Frijoles enteros (enlatados o secos) ✓ Hummus ✓ Tofu ✓ Carne de cerdo o res magra ✓ Salmón, atún u otro pescado ✓ Pollo o pavo sin piel ✓ Huevo o sustituto del huevo ✓ Nueces o semillas sin sal ✓ Mantequilla de cacahuete natural u otras mantequillas de nueces | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Panes/panecillos/bagels integrales o de trigo 100% integral ✓ Arroz integral o pasta de trigo integral ✓ Cereales integrales ✓ Granos integrales (trigo burgol, harina de maíz integral, cebada descascarillada, cuscús de trigo integral) ✓ Tortillas (de maíz o trigo integral) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.

© 2011, TPMG, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. Reproduced with permission from copyrighted material of the SCPMG Center for Healthy Living. 011061-293 (Revised 4/17) The Healthy Plate