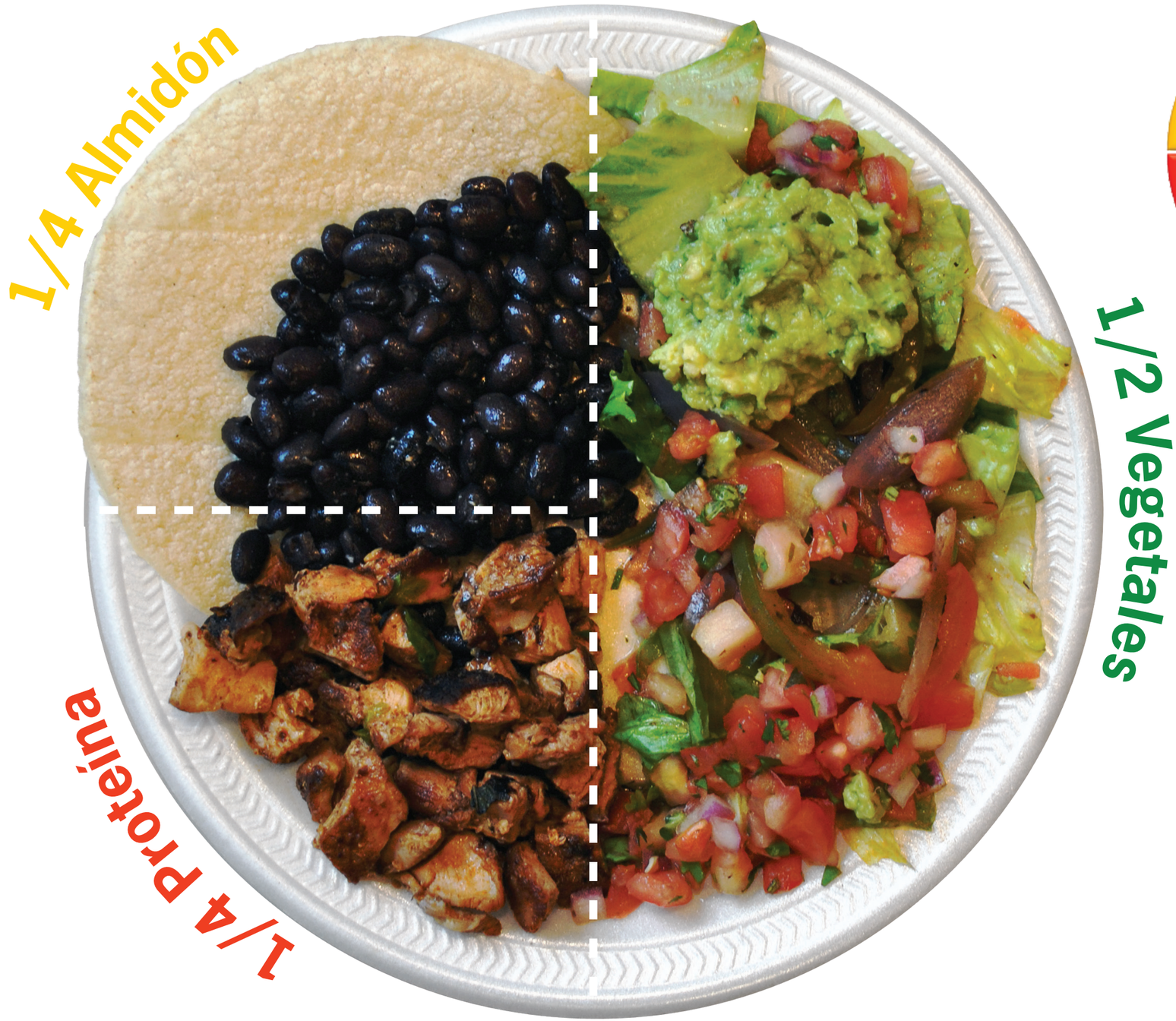
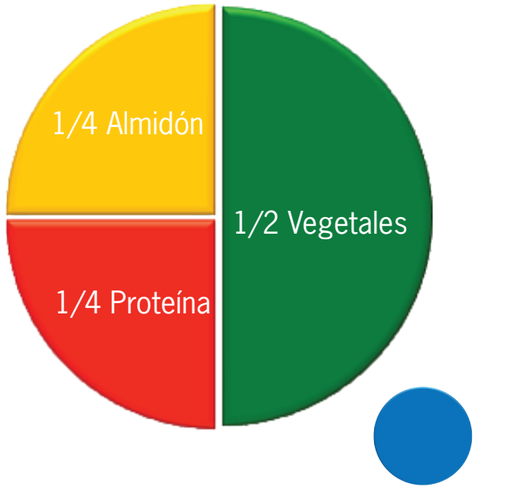
Mi Plato Saludable



Planee las porciones en su plato.



Opcional Fruta o producto lácteo

THE INSTITUTE FOR FAMILY HEALTH

www.institute2000.org

© 2012 The Institute for Family Health. All rights reserved.

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

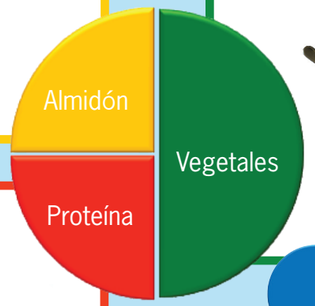
Pozole

Arroz

Galletas de sal (5)

Camote (1 mediana)

Tamal (½)



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

Chayote

Pepinillo

Jícama

Calabacita

Nopal

Cebolla

Pimiento rojo

Salsa fresca

Salsa verde

Chiles picantes

Tomatillos

Tomate

Pick **1** proteína = 4 onzas

Frijoles (½ 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

Mexican Spanish © 2012 The Institute for Family Health. All rights reserved.