

# La Mitad de su Plato Debe Contener Frutas y Vegetales

Sea sabio sobre sus **PORCIONES**



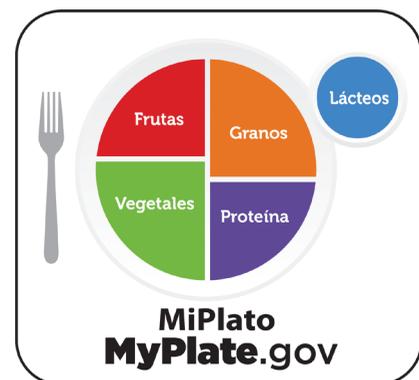
## Consejos para Planear las Comidas

La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como aceite de canola, maíz, oliva, cacahuate, cártamo, soja y girasol.

Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.

Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas y el sodio al mínimo.

Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares. Azúcares añadidos contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.



# La Mitad de su Plato Debe Contener Frutas y Vegetales

## Frutas

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos.



## Vegetales

Trate de consumir una variedad cada día.



## Granos

Consuma la mitad en granos integrales.

- Pan de Trigo 100% Integral
- Pasta de Trigo 100% Integral
- Tortillas de Trigo 100% Integral
- Tortillas de Maíz
- Arroz Integral
- Trigo Burgol
- Harina de Avena
- Cereal



## Proteína

Elija diversas comidas con proteínas.

- Carne
- Aves
- Pescado
- Frijoles
- Huevos
- Nueces
- Mantequilla de Cacahuates (Maní)
- Tofu



## Lácteos

- Leche
- Queso
- Yogur



Para adultos y niños de 2 años o más, se recomienda leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.

## Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates (maní) o de nueces puede causar atragantamiento. Solo se debe untar una fina capa de mantequilla de cacahuate o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en las comidas.

