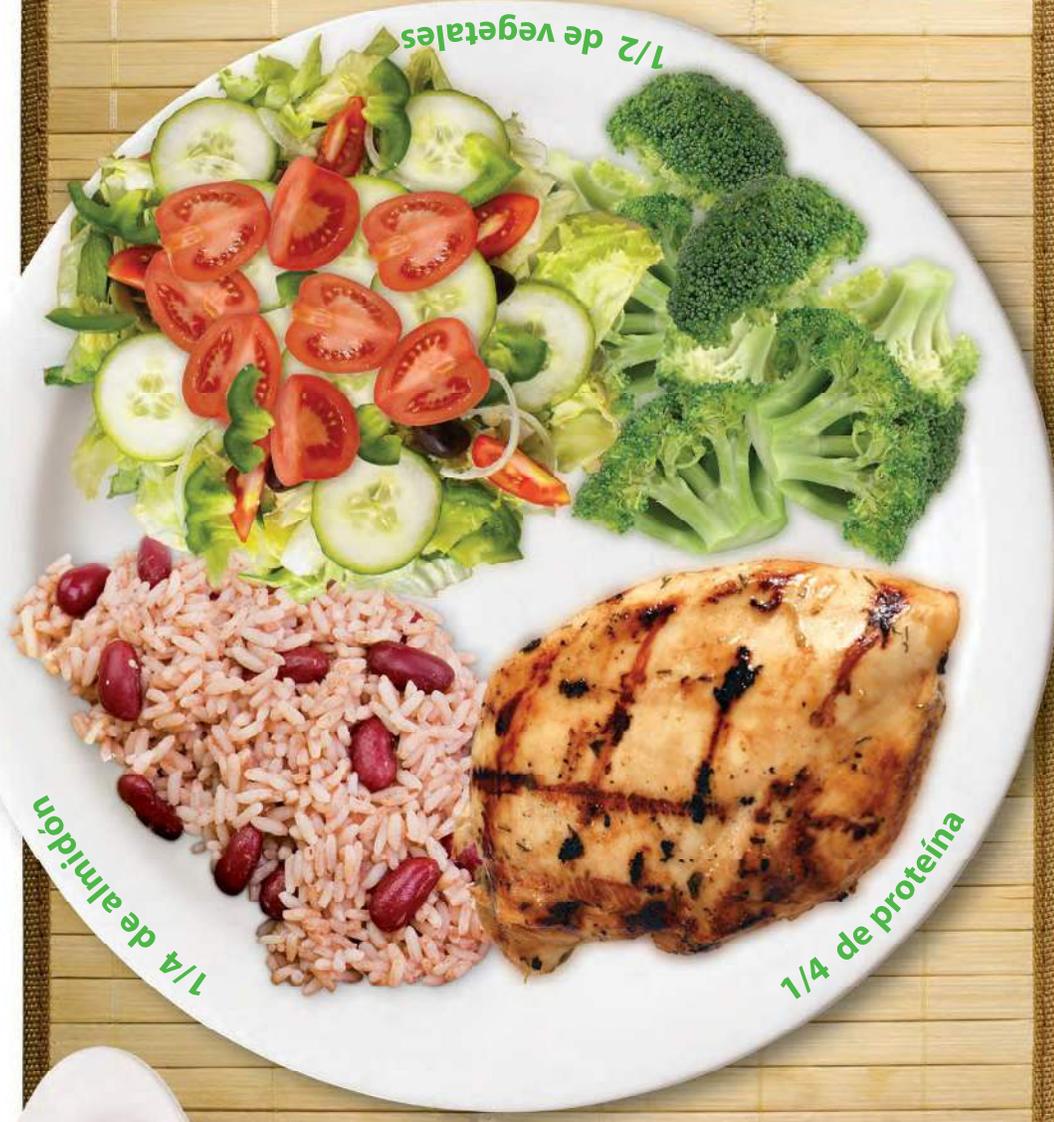


Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas



Planifiquemos su comida

Desayuno

Almidón

El grano integral tiene más fibra y más elementos nutritivos.

Las proteínas bajas en grasa son mejores para su corazón y su silueta.

Proteína

Añada un pedazo de fruta o déjelo vacío.

Leche de 1%

Yogur bajo en grasa

Harina de avena

Pan

Cereal frío

Huevo

Mantequilla de maní baja en grasa o natural

Requesón

Manzana

Naranja

Banana

Almuerzo/Cena

Almidón

Algunos vegetales tienen alto contenido de almidón (maíz, guisantes, ñames) y pertenecen a esta parte del plato.

Cocine al horno, ase a la parrilla, hierva o cocine al vapor sus proteínas en lugar de freírlas.

Proteína

Vegetales

Llene la mitad de su plato con más de un vegetal para no cansarse de sus favoritos.

Maíz

Arvejas

Ñames

Papas

Arroz integral

Carne de res

Pollo

Pescado

Brócoli

Lechuga

Judías verdes

Zanahorias

Okra

Importante: Sólo use la mitad de su plato: 1/4 de proteína y 1/4 de almidón