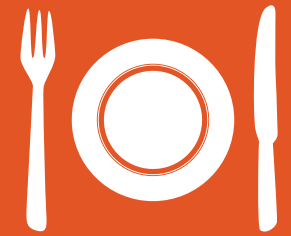


El plato saludable

Use este plato como ayuda para dividir los alimentos en porciones. Las porciones se basan en un plato pequeño.

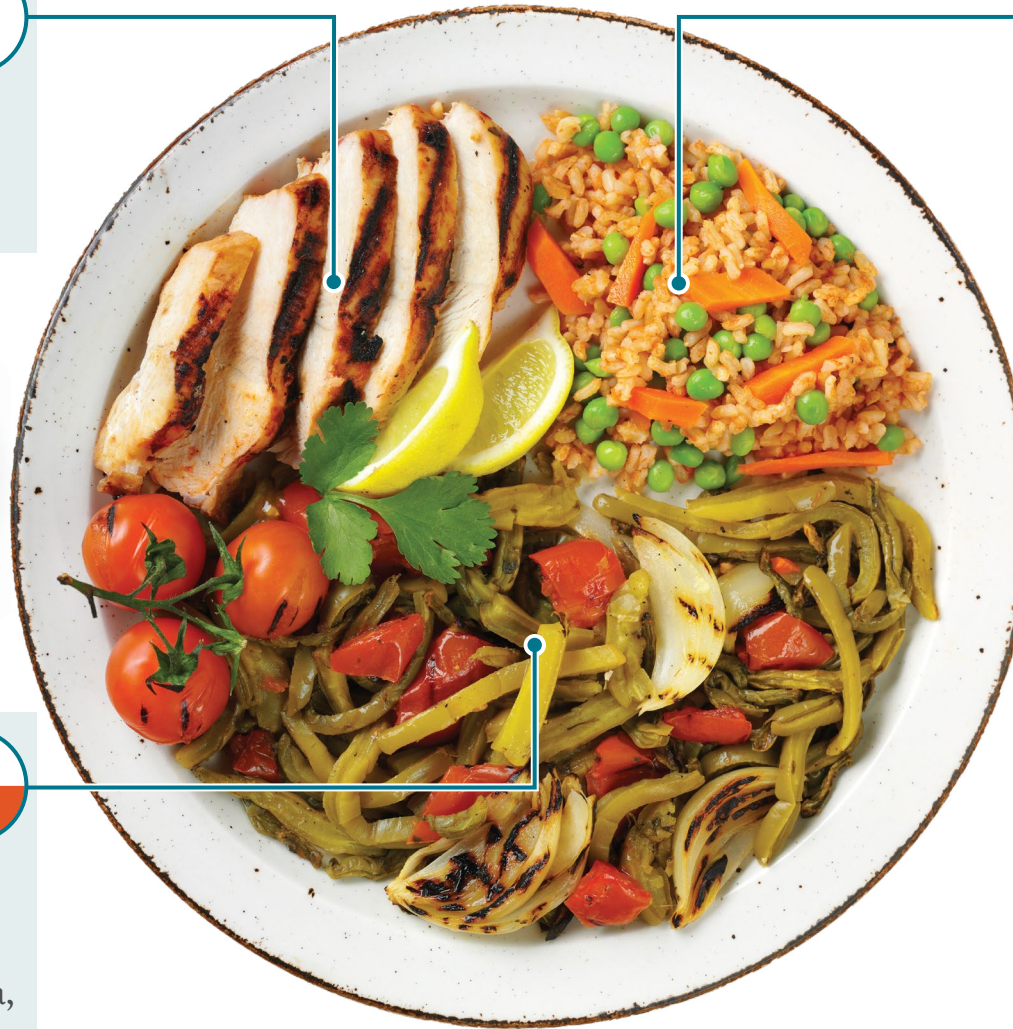


Llene un cuarto de su plato con una fuente saludable de proteína, tal como pescado, pollo sin piel, huevos, frijoles cocidos, lentejas o tofu.



Vaso de agua

Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón, tales como zanahorias, brócoli, repollo, pimiento morrón, espárragos o vegetales de hojas verdes (p. ej., espinaca, col rizada).



Llene un cuarto de su plato con granos saludables o alimentos con almidón (carbohidratos), tales como arroz integral o pasta de trigo 100% integral, quinoa, bulgur, maíz, chícharos, una rebanada de pan 100% integral o una tortilla de maíz o de trigo 100% integral.

Para tener una buena nutrición, también elija todos los días:

- De 2 a 3 porciones de fruta fresca, como una manzana o naranja pequeña, o media banana.
- De 2 a 3 porciones de leche o yogur bajo en grasa o sin grasa, o productos alternativos como leche de soya, avena, chícharos amarillos o almendras.
- Una pequeña cantidad de grasas saludables, como aceite de oliva, una rebanada de aguacate o un puñado de nueces.

Ideas para comidas y bocadillos (porción = 45 gr de carbohidratos por comida)

Desayuno		Almuerzo y cena
• 1 <i>bagel</i> pequeño de granos o de trigo 100% integral • 2 cucharadas de mantequilla de nueces natural y sin endulzar • 1 taza de melón verde cortado en cubos	• 1 huevo revuelto o ½ taza de tofu blando revuelto (cocinado con 1 cucharadita de aceite de oliva o aguacate) • 1 panecillo tipo <i>English muffin</i> de trigo 100% integral • 1 rebanada de aguacate • 1 durazno, naranja o nectarina pequeños	• Sándwich: 3 onzas de atún o pavo en 2 rodajas de pan 100% integral • 2 cucharadas de aguacate con lechuga o espinaca, tomate y cebolla • 1 taza de zanahoria o brócoli • 1 naranja pequeña
• De ¾ a 1 taza de cereales 100% integrales sin azúcar • ½ taza de leche de chícharos amarillos sin endulzar • 1 rebanada de pan 100% integral • 1 cucharada de mantequilla de nueces sin endulzar	• 1 rebanada de pan 100% integral • 1 o 2 cucharadas de crema de cacahuete natural y sin endulzar • 1 taza de leche de soya sin grasa o baja en grasa, y sin endulzar • 1 manzana pequeña	• 3 onzas de pescado asado u horneado o 1 taza de tofu extrafirme (salteado con 1 cucharadita de aceite de oliva y ajo) • 1 taza de quinoa, ñame o pasta 100% integral • 2 tazas de vegetales cocidos al vapor espolvoreados con 1 o 2 cucharadas de almendras fileteadas
• ¾ de taza de yogur griego bajo en grasa o sin grasa • ½ taza de fruta cortada en cubos • 2 cucharadas de nueces y semillas • ¼ de taza de granola 100% integral	• ¾ de taza de arroz integral • 1 huevo escalfado o duro • 1 taza de vegetales sin almidón. Por ejemplo: espinaca, hongos, tomate, pimiento morrón, calabacín, ejotes, brócoli, repollo, coliflor, espárragos, remolacha (betabel) • ½ taza de mango cortado en cubos	• Sándwich de hongos Portobello asados y vegetales en pan de pita 100% integral • 2 tazas de distintos vegetales de hojas verdes • 2 o 3 cucharadas de <i>hummus</i> • 2 cucharadas de queso feta bajo en grasa desmenuzado
• 2 panqueques pequeños 100% integrales • 1 taza de diferentes bayas (frutos rojos) • 2 cucharadas de mantequilla de nueces sin endulzar	• ½ taza de avena cocida • 1 taza de leche de avena sin endulzar • 2 cucharadas de almendras fileteadas • ½ taza de fresas	• 1 taza de chile vegetariano (con frijoles, camote y mezcla de vegetales sin almidón) • Ensalada de acompañamiento con aceite de oliva (1 o 2 cucharaditas) y vinagre, o 1 o 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa o sin grasa • 2 rebanadas de melón cantalupo
Bocadillos		• 3 onzas de pollo sin piel horneado o a la parrilla • 1 taza de vegetales de hojas verdes cocidos al vapor con una pizca de salsa picante • ¾ de taza de arroz integral cocido al vapor • 1 fruta fresca pequeña
• 6 onzas de yogur griego o requesón bajo en grasa o sin grasa • 1 puñado de nueces sin sal o ½ taza de <i>edamame</i> • 3 tazas de palomitas de maíz reventadas por aire o bajas en calorías para microondas • 1 manzana mediana con 1 o 2 cucharadas de crema de cacahuete natural y sin endulzar • 3 obleas de centeno con 1 onza de queso bajo en grasa	• ½ taza de pimiento morrón rojo con ¼ de taza de guacamole • ½ taza de bastones de apio con 1 a 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa • ½ taza de tomates con 1 onza de <i>mozzarella</i> baja en grasa • ½ de taza de garbanzos tostados y sin sal • ½ taza de rodajas de pepino con ⅓ de taza de <i>hummus</i> • 1 huevo duro, ½ fruta fresca	• 1 taza de sopa de frijoles o lentejas enlatada (baja en sodio) • 1 porción de galletas saladas 100% integrales (consulte el tamaño de la porción en la etiqueta de nutrición) • 1 taza de zanahoria y pepino

Lista de compras

Granos y cereales

Quinoa (o quinua)
Arroz salvaje o integral, sémola, mijo, avena cortada
Pasta y *noodles* de lenteja o 100% integrales
Cereal de salvado 100% integral, bulgur, harina de maíz integral, cebada descascarillada, cuscús, tortillas de maíz o de trigo 100% integral
Pan, panecillos, *bagels* y galletas saladas 100% integrales

Alimentos con almidón

Maíz, chícharos
Calabaza de invierno
Calabaza
Camotes
Papas

Frutas y vegetales

Frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados sin azúcar agregada, grasa ni sal

Grasas saludables

Aguacate, mantequilla de nueces natural y sin endulzar, nueces y semillas sin sal

Aceite de cocina

Aceite de oliva, aguacate, sésamo, canola

Proteínas

Frijoles enteros (secos o enlatados bajos en sodio), lentejas, carne magra de cerdo o res
Salmón, atún u otro pescado, pollo o pavo sin piel, tofu, *tempeh*, *edamame*
Huevos, hamburguesas de frijol negro o vegetarianas bajas en grasa y en sal

Lácteos

Leche, yogur (sabor natural) o queso bajos en grasa o sin grasa

Alternativas a los lácteos

Leche sabor natural de soya, avena, chícharos, arroz o almendras, fortificada con calcio y vitamina D

Condimentos

Aderezo para ensalada sin grasa o a base de aceite de oliva, mayonesa baja en grasa, mostaza, *hummus*, tahíni, *dip* de frijoles bajo en grasa, aguacate, salsa

Guía de porciones

1 porción	Es el tamaño de:
1 taza	un puño cerrado
1 papa mediana	un <i>mouse</i> de computadora
1 onza de queso	un contenedor de caramelos tic tac
1 tortilla o rebanada de pan	un disco de DVD
2 cucharadas	un corcho de vino
3 onzas	una baraja de naipes
1 onza de nueces	un vaso de <i>shot</i>

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico.

©2011, TPMG, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services. Reprinted with permission from SCPMG Regional Health Education. 011061-293 (Revised 05/23) The Healthy Plate (Spanish)