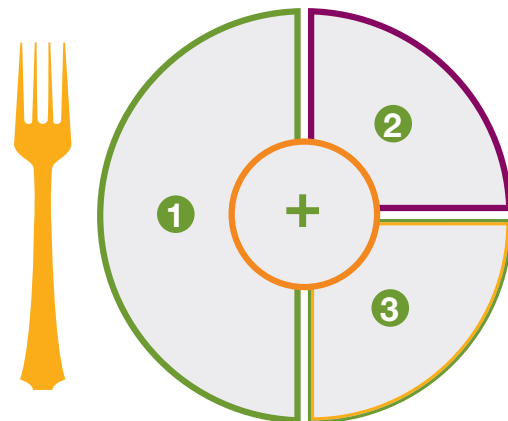




# ¡BALANCEADO EL PLATO! ELECCIONES DE COMIDA

Un plato balanceado tiene tres partes. Piensa 1 – 2 – 3 +.

1. Verduras y frutas son **alimentos verdes/adelante**.
  2. Alimentos de proteína se muestran en **morado**.
  3. Elecciones:
    - Frijoles – **Alimentos verde/adelante**
    - Verduras con almidón y granos integrales – **Amarillo/ten cuidado** (cuidado con las porciones)
    - Algunas verduras con almidón y granos – **alimentos rojo/para y piensa** (no son las mejores elecciones)
- + Agrega **grasa**.



## Listas de elecciones de comida

1. Alimentos verde/adelante			
Verduras sin almidón		Frutas	
Brócoli	Pepino	Bayas	Durango
Espinacas	Pimiento	Ciruela	Manzana
Hongos	Zanahorias	Clementina	Pera
2. Alimentos de proteína			
Hamburguesa vegetariana	Jamón de pavo	Pescado	Queso
Huevo	Pavo	Pollo	Yogur
3. Alimentos verde/adelante o Amarillo/ten cuidado			
Frijoles			
Edamame	Lentejas	Frijoles negros	Frijoles rojos
Garbanzos	Frijoles blancos	Frijoles refritos	Pintos
Verduras con almidón		Granos integrales	
Arvejas	Calabaza anco (“Butternut”)	Arroz integral	Galletas de grano integral
Batata	Remolachas	Cereal rico en fibra con poco azúcar	Pan de grano integral
Alimentos rojo/para y piensa			
Verduras con almidón		Granos	
Maíz	Papas fritas	Arroz blanco	Galletas saladas (la mayoría)
Papa blanca	Puré de papas	Cereal de desayuno (la mayoría)	Pan blanco
+ Grasa			
Aderezo italiano	Aguacate/guacamole	Mantequilla de maní	Queso crema
Aceite (canola, oliva)	Frutos secos	Mantequilla /margarina	Semillas

¡Probablemente puedas pensar en más elecciones!



# ¡BALANCEADO EL PLATO! MIS ELECCIONES DE COMIDA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## COME COMIDAS “BALANCEADAS”- SIGUE EL MODELO DEL PLATO

Crea tu propio desayuno, almuerzo y cena usando el modelo de plato y las listas de elecciones de comida (refiere a tu folleto).



\*Ejemplo de cena

Comidas	1	2	3	+
<b>Ejemplos</b>				
<b>Desayuno</b>	Salsa de tomate	Huevo revuelto	Frijoles negros	Aceite canola (para cocinar el huevo)
<b>Almuerzo</b>	Zanahoria, Apio, Manzana	Queso cheddar	Galletas de grano integral	Aderezo ranch (para mojar)
<b>Cena*</b>	Ensalada, Tomate, Fresas	Pollo a la parilla	Batata	Aderezo para ensaladas a base de aceite
<b>Tu turno</b>				
<b>Dia 1</b>				
<b>Desayuno</b>				
<b>Almuerzo</b>				
<b>Cena</b>				
<b>Dia 2</b>				
<b>Desayuno</b>				
<b>Almuerzo</b>				
<b>Cena</b>				