

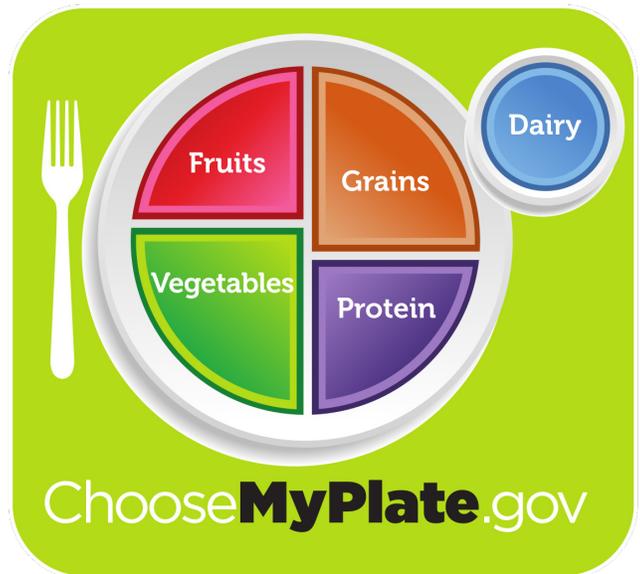


MODELO DE PLATO SALUDABLE

¿Cómo se ve un plato saludable?

El modelo de plato saludable es una forma rápida y sencilla de asegurarnos de armar una comida equilibrada. Siga estos pasos para armar su propio plato saludable y bien equilibrado.

1. Llene $\frac{1}{2}$ plato con una variedad de vegetales sin almidón (hojas verdes, brócoli, zanahorias, pimientos o col) y 1 porción de fruta. Coma más vegetales que frutas. Si es posible, elija una fruta entera y limite el jugo y las frutas deshidratadas.
2. Llene $\frac{1}{4}$ del plato con 1 porción de cereal integral, como el arroz integral, pasta de trigo integral, avena, o pan de trigo integral, u otro almidón saludable —entre otros, boniato, maíz, frijoles, o lentejas—. Limite el pan blanco, el arroz blanco y las papas fritas.
3. Llene $\frac{1}{4}$ del plato con 1 porción de proteína, como una carne magra (ave sin piel), pescado, frijoles, lentejas, nueces y tofu. Limite las carnes rojas y el queso; evite las carnes procesadas, como los fiambres, el tocino y las salchichas.
4. Elija entre 1 y 3 porciones de un lácteo descremado por día, como leche o yogur reducidos en grasa (descremados). La leche de soja, arroz, o almendra también son buenas alternativas no lácteas. Una porción equivale a 225 g (8 oz). Elija un yogur que contenga menos de 15 gramos de azúcar por porción.
5. Elija una porción pequeña de grasas saludables, como aceites vegetales (oliva y canola), nueces, semillas o aguacate. Limite o evite la mantequilla, la grasa de cerdo, los aceites tropicales (coco y palma), y la margarina en pan.



¿Qué se considera una porción de cada grupo?

	1 PORCIÓN
VEGETALES	1 taza de vegetales crudos o cocidos, o jugo de vegetales; 2 tazas de hojas verdes crudas
FRUTAS	$\frac{3}{4}$ taza de fruta, o 100 % jugo de fruta; $\frac{1}{2}$ taza de fruta deshidratada
CEREALES	$\frac{1}{2}$ taza de arroz, pasta, o cereal cocido; 1 rebanada de pan; 1 taza de cereales
PROTEÍNAS	60-85 g (2-3 oz) de carne, ave o pescado; $\frac{1}{4}$ taza de frijoles cocidos; 1 huevo; 1 cda. de mantequilla de maní; 14 g ($\frac{1}{2}$ oz) de nueces
LÁCTEOS	1 taza (225 g, 8 oz) de leche, yogur o leche de soja; 40 g ($\frac{1}{2}$ oz) de queso natural, 60 gr (2 oz) de queso procesado

Si desea más información o consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (heart.org)