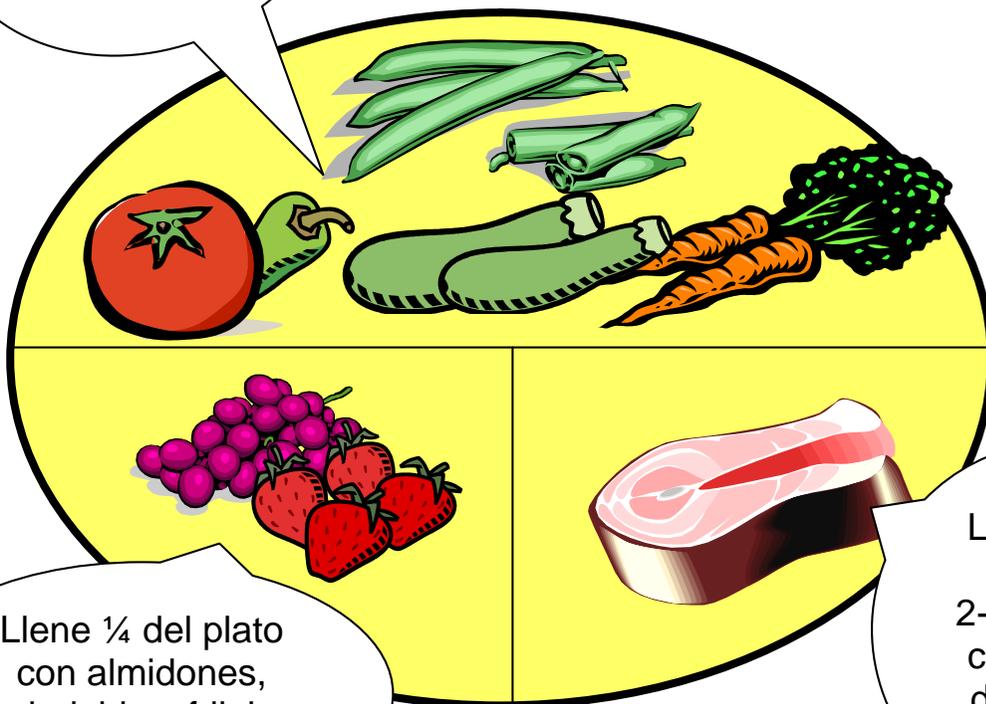


Plato saludable

Llene $\frac{1}{2}$ plato o más con verduras.

Tome bebidas con bajo contenido calórico o sin calorías.



Llene $\frac{1}{4}$ del plato con almidones, saludables, frijoles o fruta.

Llene $\frac{1}{4}$ del plato con 2-3 onzas de carne, aves de corral, o pollo magro.

¿Por qué armar un plato saludable?

- Las verduras, las frutas, los granos integrales, y los frijoles aportan pocas calorías y mucha fibra, vitaminas y minerales. Si llena $\frac{3}{4}$ del plato con estos alimentos podría reducir el riesgo de cáncer y cardiopatía y ayudarse a bajar de peso.
- Escoja carnes magras y aves de corral sin piel dado que aportan poca grasa saturada y calorías. Limite las porciones de carne a 2-3 onzas o el tamaño de un juego de naipes para satisfacer las necesidades de proteínas.

