

Comer para sentirte mejor



Elige alimentos saludables

Come alimentos de estos grupos todos los días.



Granos

Elige pan integral y pasta.



Vegetales

Elige vegetales de color verde oscuro y rojo brillante, amarillo y naranja.

Consume en poca cantidad alimentos como estos.

Tienen mayormente grasa o azúcar.

Carnes, frijoles, frutos secos y otras proteínas

Elige carnes magras. Limita el consumo de carnes rojas. Retira la piel y la grasa de la carne y el pollo.



Come porciones saludables de cada tipo de comida.

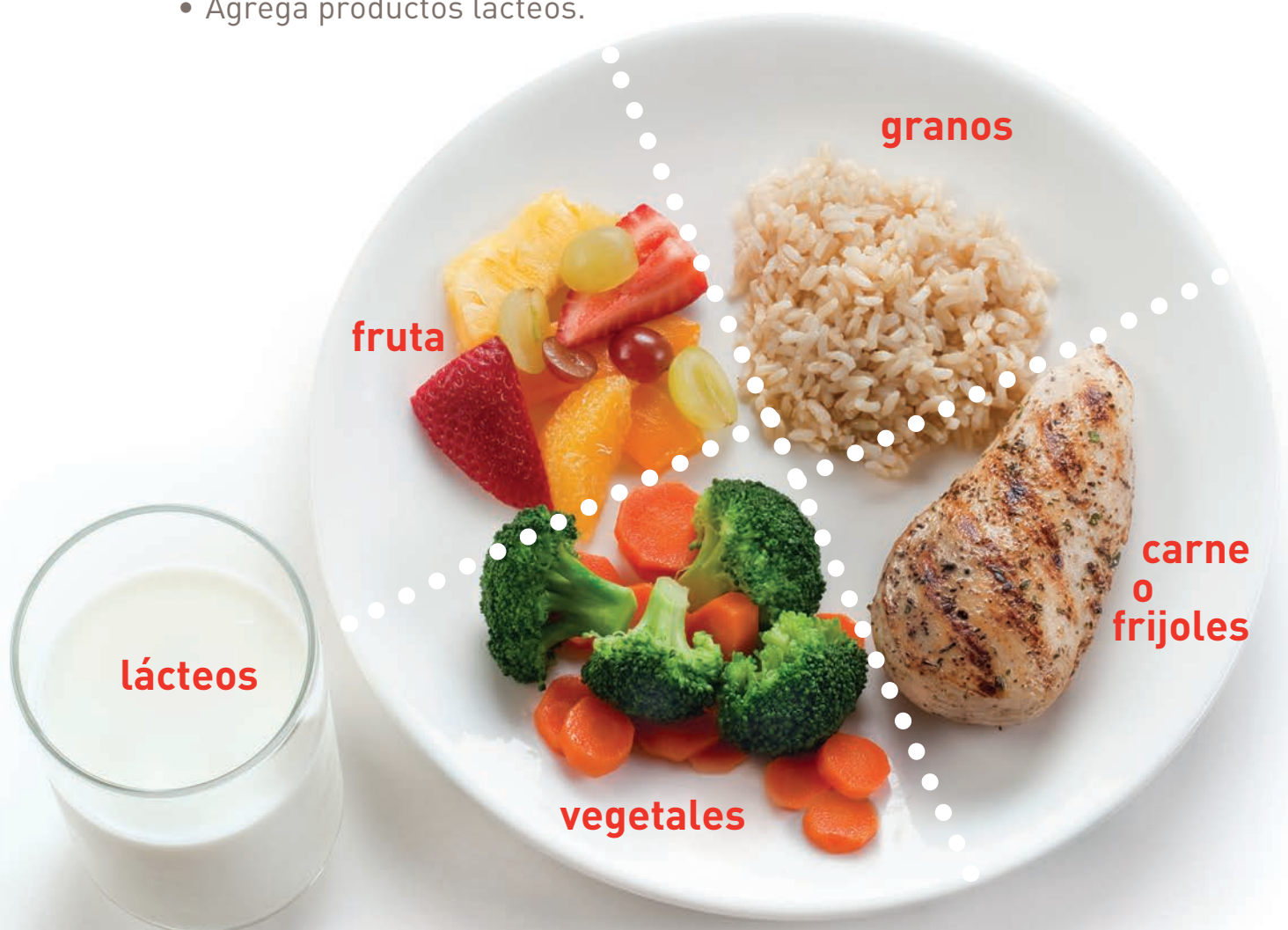
Estas son 2 maneras de ayudarte a saber cuánto comer:

1

Equilibra tu plato.

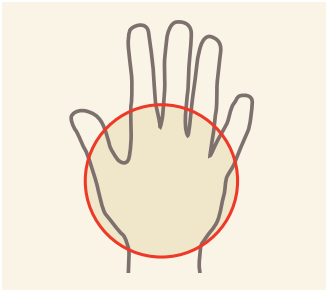
Divide su plato en 4 partes.

- Coloca vegetales y frutas en 2 partes (la mitad del plato).
- Coloca una porción de granos en 1 parte.
- Coloca una porción de carne o frijoles en 1 parte.
- Agrega productos lácteos.



2

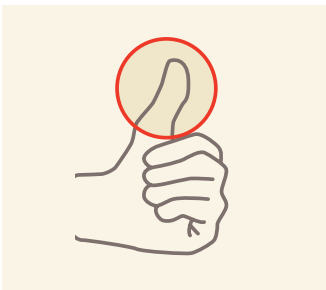
Utiliza tu mano para medir los tamaños de las porciones.



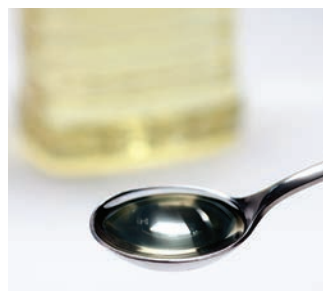
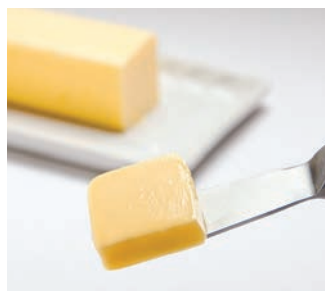
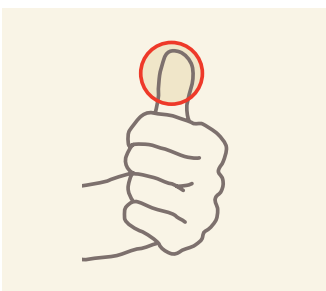
Tu palma es aproximadamente 1 porción de carne o frijoles.



Tu puño es aproximadamente 1 porción de frutas, verduras o granos.



Tu pulgar es aproximadamente 1 porción de aderezo para ensalada, mayonesa o mermelada.



La punta del pulgar es aproximadamente 1 porción de mantequilla, aceite o margarina.

Desayuno

Estas son algunas opciones saludables:

- cereales integrales secos
- frutas frescas o pasas de uva
- leche semidescremada o descremada
- vaso de jugo de naranja



- frijoles
- tortilla
- banano



- sémola y huevo
- medio mango
- vaso de leche semidescremada o descremada



- tostada
- yogur semidescremado o descremado
- fruta



- porridge de arroz
- fruta fresca
- vaso de leche de soja



- avena con manzanas picadas
- vaso de leche semidescremada o descremada

Agrega alimentos saludables que planeas comer para el desayuno:

Almuerzo

Estas son algunas opciones saludables:



- sopa de lentejas
- pepino con yogur (raita)
- fruta

- fideos
- pollo, col china, brócoli
- mandarinas



- sándwich de mantequilla de maní y jalea con pan de trigo
- palitos de apio
- leche de chocolate semidescremada



- crepa de espinaca rellena de verduras y frijoles
- papaya
- jícama
- vaso de leche semidescremada o descremada



- sándwich de pavo con pan de trigo, lechuga y tomate
- queso cottage semidescremado o descremado
- palitos de zanahoria
- rodajas de manzana



- pechuga de pollo horneada y sin piel
- rebanada pequeña de pan de maíz
- ensalada
- duraznos

Agrega alimentos saludables que planeas comer para el almuerzo:

Cena

Estas son algunas opciones saludables:

- pasta integral
- albóndigas, verduras
- salsa de tomate
- ensalada verde
- sandía



- habichuelas
- chuleta de cerdo al horno
- papa asada
- puré de manzana
- yogur congelado semidescremada o vaso de leche semidescremada o descremada



- ensalada
- frijoles con chile y carne
- tortillas
- flan semidescremada

- vegetales de hoja verde
- arroz y frijoles
- pollo asado
- cóctel de frutas en agua o jarabe ligero



- ensalada grande con verduras y huevos duros
- rollo de trigo integral
- piña

- verduras salteadas y pescado con arroz
- kiwi y kumquats



Agrega alimentos saludables que planeas comer para la cena:

Refrigerios

Estas son algunas opciones saludables:



tazón de palomitas de maíz sin mantequilla



tazón de bocadillos de algas marinas (nori)



galletas de trigo integral con un poco de queso



caja de yogur de frutas descremado o yogur natural



manzana pequeña o mediana



palitos de apio crudo y mantequilla de maní



vaso de leche de chocolate semidescremada



fruta fresca



chocolate amargo



tazón de granos de soja (edamame)



plato pequeño de fruta deshidratada



plato pequeño de frutos secos sin sal

Batido de frutas fácil:



1/2 taza de frutas frescas cortadas en rodajas



1/2 taza de yogur descremado o semidescremado



1/2 taza de leche descremada o semidescremada



5 cubos de hielo pequeños

Coloca todos los ingredientes en una licuadora.



Podrías probar...

- arándanos, fresas, frambuesas, piña, bananas, o una combinación de frutas.
- fruta congelada.
- duplique o triplique la receta para obtener más porciones.
- leche de soja, de almendras o de arroz.

Agrega bocadillos saludables que planeas comer:



Opciones saludables para comer fuera de casa

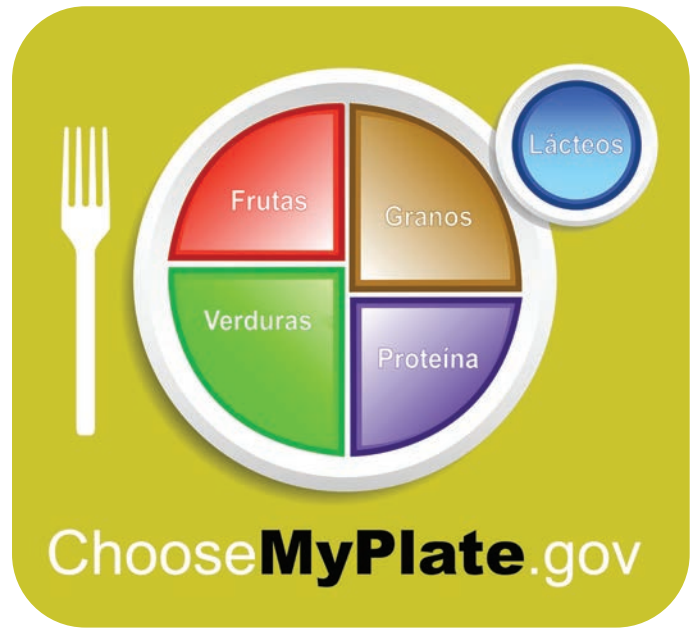
COMIDA RÁPIDA/ SÁNDWICHES	POLLO A LA BARBACOA	PIZZA/COMIDA ITALIANA
COME		
sándwich de pechuga de pavo sobre pan de trigo con lechuga y tomate	sándwich de pollo a la barbacoa	pizza de vegetales o pollo en masa fina
sándwich de pollo asado o vegetales asados	pechuga de pollo sin piel o rebozado	pasta con salsa de tomate (marinara) y vegetales
ensalada de frutas	frijoles verdes	pescado o pollo horneado, a la parrilla o asado
pretzels	mazorca de maíz	pasta con pescado o pollo a la parrilla y vegetales
yogur congelado bajo en grasas	puré de papas	ensalada
REDUCE EL CONSUMO DE		
hamburguesas	ensalada de papas	risotto
queso	ensalada de col	queso: pide la mitad de la cantidad de queso
mayonesa/aderezos para ensalada		pan de ajo
EVITA		
papas fritas naturales	pollo frito	pizza con borde relleno
papas fritas envasadas	costillitas	fideos rellenos con queso
tocino/salchicha		salami
batidos		salsas con crema o queso

Bebe agua en lugar de refrescos.



MEXICANA	ASIÁTICA	INDIA	BEBIDAS
CONSUME			
tacos suaves de carne o pollo	sopa (miso, vegetales, pho)	sopa de lentejas	agua
tostada	sushi	tandoori	leche descremada o semidescremada
carne asada	pollo, verduras o pescado al vapor o a la plancha	papadam, tostada	jugo 100% de fruta
frijoles enteros	rollos de verduras o camarones no fritos		té de hierbas
salsa fresca	salsa de soja liviana		agua pura con gas
REDUCE EL CONSUMO DE			
queso	platos con fideos	naan	agua y jugos con azúcar añadida
guacamole	arroz frito	salsas	café y té (reduce el azúcar y la crema)
	salsas		alcohol
EVITA			
papas fritas	rollos de primavera fritos	alimentos fritos	refresco
tacos	tempura	curry con leche de coco	jugos con alto contenido de fructosa
frijoles refritos	cerdo agri dulce	curry con crema	bebidas de café y té endulzadas
crema agria	pollo crujiente		batidos de leche

Cómo equilibrar tu plato



Para obtener más información:

La imagen My Plate se creó para ayudarte a recordar tomar decisiones saludables sobre los alimentos. Visita www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

El USDA no promociona ningún producto, servicio u organización.