

# La mitad de su plato debe contener Frutas y Vegetales.

El resto de su plato debe contener  
Granos, Alimentos con Proteína y Productos Lácteos.

Sea sabio  
sobre sus  
PORCIONES



## Consejos para Planear las Comidas

La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como aceite de canola, maíz, oliva, cacahuate, cártamo, soja y girasol.



Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.

Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas y el sodio al mínimo.

Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares. Azúcares añadidos contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

## Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates (maní) o de nueces puede causar atragantamiento. Solo se debe untar una fina capa de mantequilla de cacahuate o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en las comidas.

## Frutas

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos.



## Vegetales

Trate de consumir una variedad cada día.



## Granos

Consuma por lo menos la mitad en granos integrales.

Pan de Trigo 100% Integral  
Pasta de Trigo 100% Integral  
Tortillas de Trigo 100% Integral  
Tortillas de Maíz  
Arroz Integral  
Harina de Avena  
Cereal



## Alimentos con Proteína

Escoja proteínas bajas en grasas.

Carne  
Aves  
Pescado  
Frijoles  
Huevos  
Nueces  
Mantequilla de Cacahuates (Maní)



## Productos Lácteos

Leche  
Queso  
Yogur



Para adultos y niños de 2 años o más, se recomienda leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.

