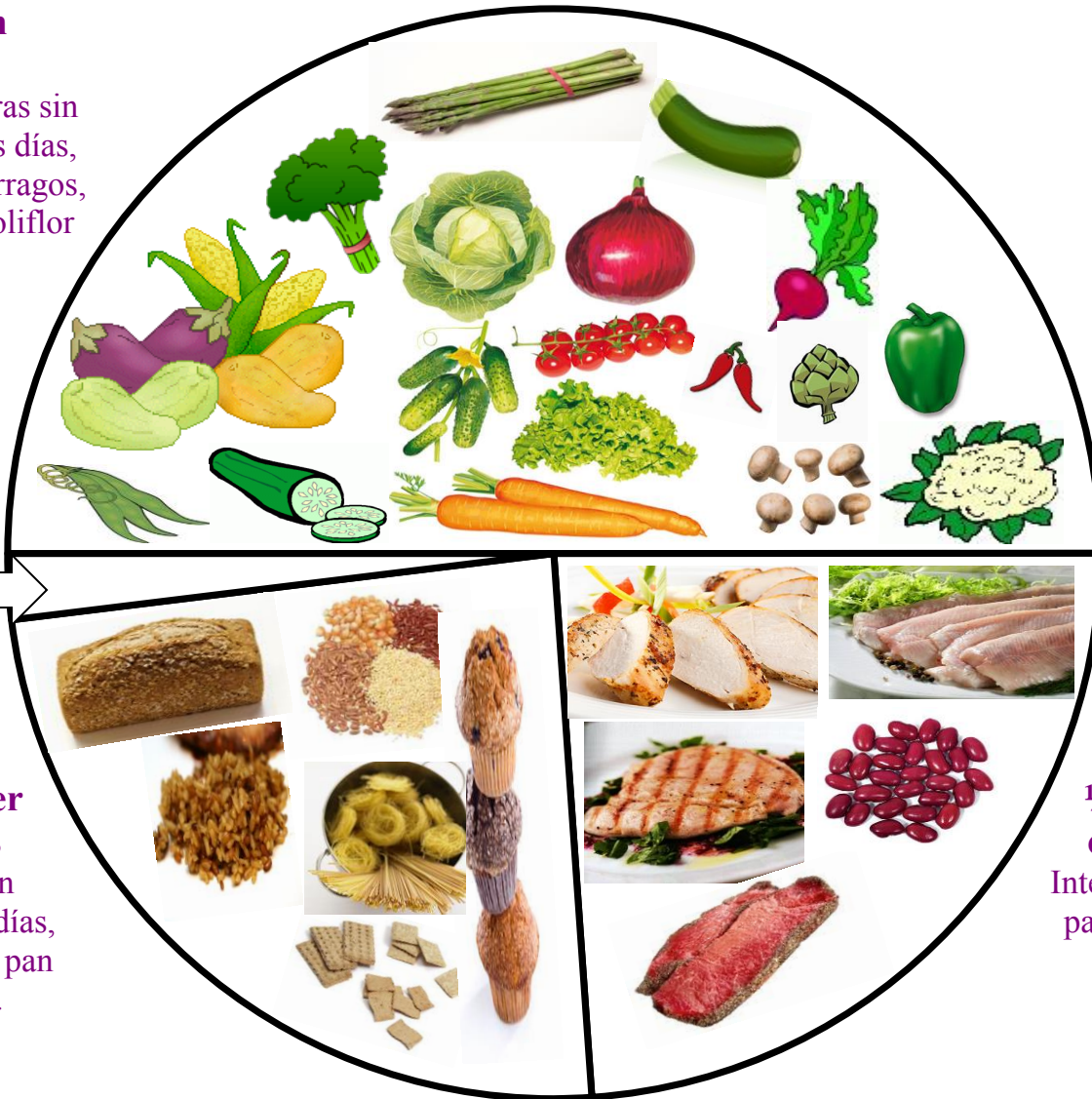


Aspira a un Plato Saludable

Source: Choosemyplate.gov 07/15

1/2 plato debería ser de verduras sin almidones.

Coma varias verduras sin almidones todos los días, como tomates, espárragos, pepinos, brócoli, coliflor u hongos.



Grasas y aceites

Solo debe comer cantidades pequeñas (1-2 cucharaditas). Las grasas y los aceites incluyen la mayonesa, el aderezo, aceites vegetales y la mantequilla de maní.

1/4 del plato debería ser de granos integrales

Coma varias comidas con granos integrales todos los días, como avena, arroz integral, pan integral o pasta integral.



Tome agua o leche sin grasa en lugar de tomar refrescos (soda/gaseosas), bebidas energizantes y jugos.

1/4 del plato debería ser de carnes magras o proteína

Intente comer carnes magras, pollo, pavo, pescado, o frijoles. Compre carne sin piel o quítesela.

*Fruta

Disfrute la fruta para la merienda o con su comida. Coma fruta cruda o enlatada con su propio jugo. Coma una variedad de frutas. Las frutas varían en contenido nutricional.



www.livewellallegheny.com



www.achd.net

412-687-ACHD (2243)