

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe deliciosa



Leche de 1% o sin grasa



El método del plato es una forma simple de aprender los tamaños de las porciones saludables.

Solo divida el plato en 3 partes, la parte más grande para vegetales.

Aviso para adultos que preparan comidas para niños más pequeños: Acuérdesse de usar un plato más pequeño o servir porciones más pequeñas si usted no tiene platos de diferentes tamaños.



Su mano le puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir.

Use su mano para medir las porciones

-  **Palma de la mano**
Cantidad de carne baja en grasa
-  **Un puño**
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal
-  **Un pulgar**
Cantidad de queso
-  **La punta del pulgar**
Cantidad de mantequilla de maní

Aviso para los adultos que preparan comidas para niños: Use la mano de su niño(a) para medir los tamaños de las porciones.



Como elegir saludablemente



¡No coma esto!

¡Coma esto!

Lleno de azúcar

Bajo en fibra

Refresco

Jugo

¡Grasoso!

Mucha grasa

Pan blanco

Arroz blanco

Palillos de pescado frito

Costillas de cerdo

Salchicha

Hamburguesa con queso doble

Pizza de pepperoni

SODA

Refresco

Jugo

Carne a la parrilla

Pescado al horno

Yogur bajo en grasa

Mantequilla de maní baja en grasa o natural

Queso

Huevo

Ñames

Maíz

Pizza de trigo integral con vegetales

Frijoles

Lleno en vitaminas

Agua

Calcio para sus huesos

Leche sin grasa

Lleno en fibra

Le ayuda a crecer

1/2 de vegetales

1/4 de proteína

1/4 de almidón

Judías verdes

Banana

Espinaca

Naranja

Manzana

Zanahorias

Carne a la parrilla

Pescado al horno

Yogur bajo en grasa

Mantequilla de maní baja en grasa o natural

Queso

Huevo

Ñames

Maíz

Pizza de trigo integral con vegetales

Frijoles

Avena

Pan de trigo integral



Palma de la mano
Cantidad de carne baja en grasa



Un puño
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal

Su mano le puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir.

Aviso para los adultos que preparan comidas para niños: Use la mano de su niño(a) para medir los tamaños de las porciones.



Un pulgar
Cantidad de queso



La punta del pulgar
Cantidad de mantequilla de maní