

Plato Saludable

1/4 de plato con:

alimentos de origen animal

Pescado, pollo, res, cerdo, huevo o queso.

1/4 de plato con:

cereales o leguminosas

- Arroz, pasta, elote desgranado, frijoles, soya, garbanzo, lentejas.
- 1/3 de pieza de bolillo o 1/2 papa.
- 1 pieza de tortilla o pan de caja.



Agua simple potable

6 a 8 vasos al día.

1/2 plato con: verduras

Jícama, espinaca, lechuga, calabacita, brócoli, nopales, jitomate, zanahoria, apio, champiñones, berros, pepino.



1 taza con: fruta o yogur

Fruta de temporada o leche o yogur descremados



Tu plato debe medir

23 cm

¡Recuerda dividir tu plato de esta manera en el desayuno, la comida y la cena!

HAZ DÍA A DÍA MÁS CAMBIOS, CONSTRUYE UN HÁBITO Y MANTENLO.

POCO SALUDABLE



- 4 tacos con carne frita.
- 2 latas de refresco.

950 calorías.

OPCIÓN SALUDABLE



- 2 tacos con carne asada.
- 1 taza de ensalada de nopal.
- 1 vaso de agua de jamaica sin azúcar.

270 calorías.

Tips

Incluye siempre verduras en tus comidas (desayuno, comida y cena).



En vez de desayunar huevo con jamón, puedes prepararlo a la mexicana.

Disminuye la frecuencia del consumo de alimentos altos en grasa o azúcares.



Si comes pan dulce todos los días intenta comerlo solo dos veces a la semana.

Cambia la preparación de los alimentos.



Come carne asada en vez de empanizada o frita.

Disminuye la frecuencia del consumo de bebidas azucaradas como refrescos o energizantes.



En vez de refresco puedes tomar agua de jamaica, de limón sin azúcar, o agua natural.