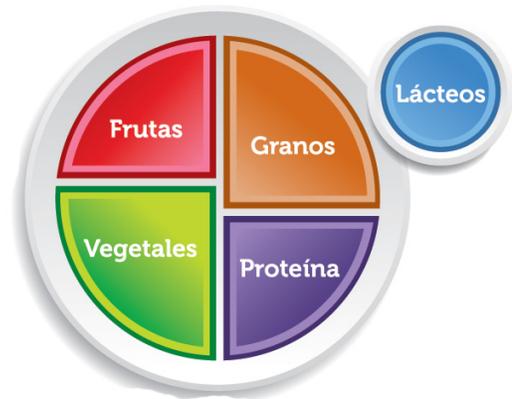


# Mi Método de Plato

Comiendo saludable puede hacer una gran diferencia en nuestras vidas. Puede ayudar a mejorar como nos sentimos y también puede mejorar la salud en general. Mi Método de Plato puede ayudarle con control de porciones y al tomar decisiones saludables.

## Tomando Consejos Rápidos:

- Limite jugo de fruta, ya que estos contienen mucha azúcar
- Manténgase alejado de la comida rápida
- Limite el azúcar lo más posible (pastel, galletas, dulces)
- Elija carnes magras como el pescado o el pollo



Vegetales	Proteína	Granos	Frutas	Lácteos
<p><b>Coma más de estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Remolacha</li> <li>• Repollo</li> <li>• Apio</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Calabacín</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Hongos</li> <li>• Ensaladas Verdes</li> </ul> <p><b>Y menos de estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> <li>• Batata/Camote</li> <li>• Ñames</li> <li>• Guisantes/Chicharos</li> <li>• Maíz/Elote</li> <li>• Calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado</li> <li>• Aves/pollo</li> <li>• Carne Magra</li> <li>• Jamón</li> <li>• Tofu</li> <li>• Atún</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Nueces</li> <li>• Crema de Almendra</li> <li>• Crema de Mani/Cacahuete</li> <li>• Humus</li> <li>• Frijoles Negros</li> <li>• Frijoles Pintos</li> </ul>	<p><b>Elija granos 100% enteros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan Integral</li> <li>• Tortilla Integral</li> <li>• Arroz (porción pequeña)</li> <li>• Pasta (porción pequeña)</li> <li>• Palomitas de Maíz Entero</li> <li>• Avena de Grano Entero</li> <li>• Harina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzanas</li> <li>• Plátanos/Bananas</li> <li>• Arándanos</li> <li>• Cerezas</li> <li>• Toronjas</li> <li>• Uvas</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Fresas</li> <li>• Frambuesas</li> <li>• Piña</li> <li>• Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche sin Grasa</li> <li>• Leche Baja en Grasa</li> <li>• Leche de Almendra</li> <li>• Leche de Soya</li> <li>• Yogur Ligerero sin Grasa</li> <li>• Yogur Natural sin Grasa</li> </ul>

## Grasas y Aceites

El aguacate y el pescado tienen grasas saludables. Use aceite de plantas saludables como canola, girasol y aceite de oliva para cocinar. **Evite las grasas sólidas, como la manteca de cerdo, manteca y mantequilla.**



**¡Pregúntele a su equipo de salud si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su dieta!**