

# Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe deliciosa

6 onzas  
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:

Acuérdese 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!



Pan blanco



Arroz blanco



Palillos de pescado frito



Costillas de cerdo



Salchicha



Hamburguesa con queso doble



Pizza de pepperoni



Bajo en fibra

¡Grasoso!

Mucha grasa

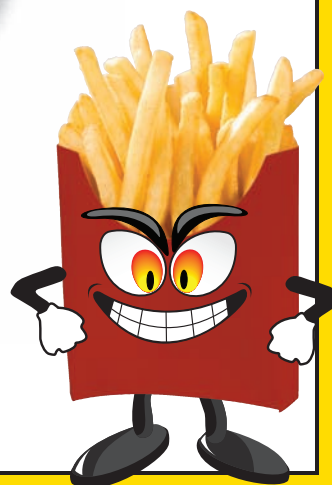
Lleno de azúcar



Refresco



Jugo



## ¡Coma esto!



Judías verdes



Banana



Espinaca



Naranja



Manzana



Zanahorias



Agua

Lleno en vitaminas

Calcio para sus huesos



Leche sin grasa



Le ayuda a crecer

Lleno en fibra



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



Avena



Pan de trigo integral



Frijoles



**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