

Repaso

# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

**AGUA**

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University

Elabora tus platos saludables:

**VERDURAS**

- ✓ Usar aceites saludables como el de oliva
- ✗ Limitar la mantequilla y las grasas trans

**CEREALES INTEGRALES**

- ✓ Agua, te o café con poco o nada de azúcar
- ✗ Limitar la leche o productos lácteos (1 o 2 raciones al día)
- ✗ Evitar bebidas azucaradas

**FRUTAS**

- ✓ Comer mucha fruta de todos los colores

**PROTEÍNAS SALUDABLES**

- ✓ Escoger pescado, aves, judías y nueces
- ✗ Limitar la carne roja, el bacon, embutidos y otras carnes procesadas

Escribe o dibuja

**FRUTAS Y VERDURAS**

MUCHOS

**CEREALES**

SUFICIENTES

**LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

SODOS

COMBINA