

## ALIMENTOS SALUDABLES

En la tabla siguiente, escoge un alimento de cada categoría alimenticia para planificar una comida saludable.

| Frutas y verduras  | Granos  | Proteínas  | Lácteos   |
|--|---|--|---|
| 1 plátano o manzana  | 1 porción de avena o de cereal integral (del tamaño de tu puño)                           | 1 huevo revuelto o huevo duro  | 1 taza de leche sin grasa o de leche baja en grasa (o sustituir con leche de soya o de arroz) |
| 1 papaya pequeña   | 2 hot-cakes, waffles o panques integrales del tamaño de un DVD                            | 1 porción de mantequilla de cacahuete (del tamaño de una pelota de ping pong)                                  | 6 a 8 onzas de yogur (¡también alto en proteínas!)  |
| 1 porción de acelgas con tomates (del tamaño de tu puño)                                     | 2 rebanadas de pan integral   | 1 porción de pechuga de pavo (del tamaño de una baraja)  | 1 rebanada de queso fresco  |
| 1 porción of repollo cocido  | 1 porción de quínoa cocida  | 1 porción of pechuga de pollo  | 1 rebanada de queso suizo o provolone   |
| Ensalada con lechuga, tomates y pepinos  | 1 tortilla integral   | 1 taza de sopa de garbanzos con verduras   | 1 barrita de queso en tira  |
| 1 mandarina  | 1 porción de arroz integral (la cantidad total debe caber en la copa de tus dos manos)    | ½ lata de atún con mayonesa de bajas calorías  | 1 puñado de queso mozzarella rallado bajo en grasa  |
| 1 porción de plátanos (que quepa en la copa de la mano)                                      | 2 tortillas tostadas integrales de tacos  | 1 porción de frijoles negros (del tamaño de tu puño) y salsa de tomate   | 1 porción de crema agria baja en grasa (del tamaño de una pelota de ping pong)                |
| 1 porción de brócoli, zanahorias u otras verduras al vapor (que quepa en la copa de la mano) | 1 porción de pasta integral (la cantidad total debería caber en la copa de tus dos manos) | 1 porción de carne sin grasa, pollo a la parrilla, tofu o pescado al horno (del tamaño de la palma de tu mano) | 1 porción de yogur helado sin grasa (del tamaño de tu puño)                                   |