


NUTRITION TO GO

MiPlato es una guía de nutrición que se creó en base a las pautas dietéticas para estadounidenses. Es importante comer una variedad de frutas, verduras, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos todos los días. Esta tabla le indica cuánto debe comer de cada grupo de alimentos en un día.



Grupo Alimenticio	Cantidad para Comer en un Día	Consejos
 Frutas	1 ½ - 2 tazas	Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
 Verduras	2 ½ - 3 tazas	Coma frutas y verduras de diferentes colores todos los días.
 Proteína	unas 5 onzas	Varíe su proteína incluyendo una mezcla de fuentes animales y vegetales.
 Granos	unas 5-6 onzas	Haga que la mitad de sus granos sean integrales.
 Lácteos	3 tazas	Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, o alternativas no lácteas fortificadas.

Voltee para ver cómo se ve una taza o una onza →

Guía Práctica Sobre el Tamaño de las Porciones

Use su mano para ver fácilmente cuánto de cada grupo de alimentos hay en su plato.
Esto le ayudará a consumir la cantidad recomendada de cada grupo de alimentos.



1 mano ahuecada =
½ taza verduras cocidas,
pasta, arroz, frijoles y
cereales
o
1 onza de nueces y
semillas



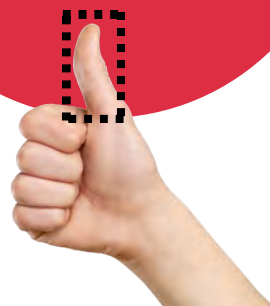
1 puño = 1 taza de
verduras crudas o de
hoja, fruta cortada o
entera, y yogur bajo en
grasa o sin grasa



palma plana =
1 rebanada de pan
o
3 onzas de carne,
pescado y aves



pulgar = 1 cucharada
mantequilla de nuez
y 1 onza de quesos
duros y blandos



Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd