



# El plato saludable (DIETA LATINA)

## ¿Cuánto debo comer en cada comida?

**Almidón:** 1 tortilla de harina o de 2 a 3 tortillas de maíz pequeñas con  $\frac{1}{2}$  taza de arroz o frijoles; o 2 rebanadas de pan; o 1 taza de avena o pasta cocidas.

**Carne y otras proteínas:** de 2 a 4 onzas de pollo, res, puerco, pescado o camarones; 2 huevos; de 1 a 2 onzas de queso;  $\frac{1}{4}$  de taza de nuez o semillas o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de almendra.

**Verduras:** sin límite, incluidos ensalada, tomate, cebolla, calabaza, chile, cilantro, salsa, pico de gallo, jícama, zanahoria, brócoli.

**Fruta:** 1 mediana (manzana, pera, naranja),  $\frac{1}{2}$  grande (mango, papaya, plátano), 15 uvas o 1 taza de fruta en cubos (melón) o bayas.

**Alimentos ricos en calcio:** 1 taza de leche de soya fortificada con calcio, 1 taza de leche, 8 onzas de yogur, 1  $\frac{1}{2}$  onzas de queso, 1  $\frac{1}{2}$  taza de brócoli cocido o 2 tazas de frijoles blancos.

## Desayuno

- 2 huevos cocinados con tomate, cebolla y chile picados; de 2 a 3 tortillas de maíz;  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles, salsa, 1 fruta.
- Licuado de frutas: 1 taza de leche,  $\frac{1}{2}$  taza de bayas, 1 plátano, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete y un puñado de espinacas o col rizada.
- 1 taza de avena cocida, con fruta picada o bayas encima,  $\frac{1}{4}$  taza de nueces endulzadas con un poco de miel, canela y extracto de vainilla.

## Almuerzo/Cena

- De 2 a 4 onzas de carne, de 2 a 3 tortillas de maíz, salsa, de 1 a 2 cucharadas de crema agria,  $\frac{1}{2}$  taza de arroz, ensalada,  $\frac{1}{2}$  mango, té.
- 2 tazas de sopa hecha con pollo, frijoles y verduras; de 2 a 3 tortillas de maíz con col rallada, lima y queso fresco o Cotija encima.
- Sándwich: ensalada de atún o de huevo, lechuga y rebanadas de tomate; palitos de zanahoria, ensalada con 2 cucharadas de aderezo para ensalada.

## Bocadillos

- 1 taza de yogur natural con fruta picada encima y  $\frac{1}{4}$  de taza de granola.
- 1 fruta mediana con  $\frac{1}{4}$  de taza de nueces o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de almendra.
- 1 rebanada de pan tostado de grano entero con mantequilla de cacahuete y plátano rebanado.
- De 1 a 2 tortillas de maíz con frijoles, queso rallado y aguacate.
- De 4 a 6 galletas saladas de grano entero con 1 onza de queso.
- Un puñado de totopos con requesón y salsa.
- $\frac{1}{2}$  sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea o de atún.

