



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.

