

Menús para el plato del buen comer



MENÚS PARA EL PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es un método útil que muestra cómo dividir las porciones en un plato para una alimentación más saludable y hacer que la planificación de sus comidas sea más fácil y sencilla.

- Use el método del plato del buen comer cuando cocine en casa y también cuando salga a comer.
- Úselo para lograr comer más verduras y frutas que se asocian con la buena salud.
- Las porciones se basan en un plato de tamaño regular.

¿En qué consiste el plato del buen comer?

Una cuarta parte del plato con **proteína saludable:**

- Frijoles cocidos
- Pollo
- Pescado
- Chícharos
- Lentejas
- Huevo
- Garbanzo

Una cuarta parte del plato con **granos o almidones saludables:**

- Tortilla de maíz
- Arroz integral
- Plátano macho
- Pan integral
- Chícharos
- Yuca
- Elote
- Papa
- Quinoa
- Calabaza
- Fideos integrales
- Tortilla de harina integral

La mitad del plato con **verduras sin almidón:**

- Calabacitas verdes
- Chayote
- Ejotes
- Zanahorias
- Brócoli
- Repollo
- Pimiento morrón
- Acelgas
- Cebolla
- Espinacas
- Tomate
- Nopales

Para una buena alimentación también debe elegir lo siguiente todos los días:

- 3 porciones de fruta. Una porción equivale a una fruta pequeña o 1 taza de fresas, mango o papaya.
- 2 a 3 tazas de leche sin o baja en grasa o de yogur, o de leche de almendra o soya sin azúcar.
- Una cantidad pequeña de grasa saludable como aceite de oliva extra virgen, un puñadito de nueces o una rebanada de aguacate.

PRUEBA ESTOS PLATOS DEL BUEN COMER

Pollo con arroz integral guisado y nopales



+



Pollo con elotitos, zanahorias y ejotes



+



Tacos de pescado con repollo y salsa



+



**Salmón al horno con arroz integral,
zanahorias y brócoli**



+



Tazón con pollo, arroz y verduras al vapor



+



Frijoles carita con camote y acelgas



+



Frijoles negros con quinua y verduras asadas



+



Frijoles negros con verduras asadas y tortillas de maíz



+



APRENDA A CREAR SU PROPIO PLATO

Ahora use el método del plato del buen comer para crear su propio plato saludable. Repase cada sección y anote sus opciones preferidas. ¿Qué proteínas le gustan? ¿Cuáles son sus granos o almidones favoritos? ¿Qué verduras sin almidón le gustan más?

Proteína saludable

Granos o almidones saludables

Verduras sin almidón

Para obtener más información acerca de la alimentación saludable, visite kp.org/nutricion (sin acento).



Creating a Healthy Plate

©2016 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1636 (2/16)

kp.org/espanol