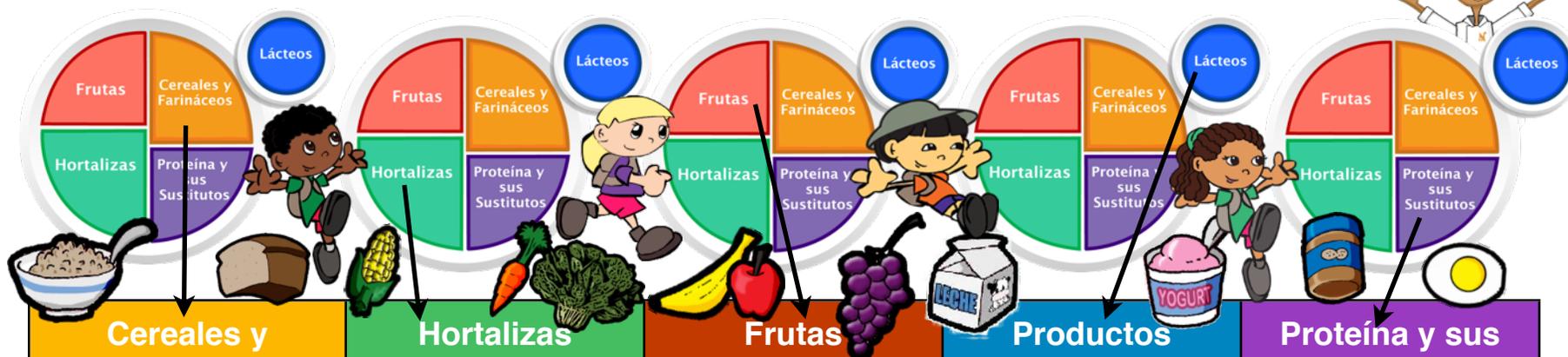


Mi Plato - Tamaño de Ración



Cereales y Farináceos 1 porciones = 1 onzas	Hortalizas 1 porciones = 1/2 taza	Frutas 1 porciones = 1/2 taza	Productos Lácteos 1 porciones = 1 taza	Proteína y sus Sustitutos 3 porciones = 3 onzas
<p>Poner la mitad de cereales y farináceos integrales en tus porciones.</p> <p>Busca las palabras “100% integrales”</p> <p>1 onza = 1 taza de cereal 1 rebanada de pan 1/2 taza de arroz/fideos</p>	<p>Los hortalizas son la fuente principal de la Vitamina A</p> <p>Variar tus hortalizas y no olvides los de hojas verdes y hortalizas anaranjado como la espinaca brócoli y zanahoria.</p>	<p>Las frutas son la fuente principal de la Vitamina C.</p> <p>Comer variedad de fruta fresca</p> <p>Los jugos de frutas pueden tener bastante azúcar. Escoger el que tiene 100% de jugo de fruta</p>	<p>La leche de calcio para los dientes y los huesos fuertes.</p> <p>Elegir la leche, yogur y queso bajo en grasa o libre de grasa.</p>	<p>Escoge carnes y pollo bajo en grasa</p> <p>Variar la proteína y sus sustitutos escogiendo mas pescado y frijoles.</p> <p>1 onza = 1 cucharada de mantquilla de maní 1 huevo 1/2 taza de frijoles</p>

Encuentra tu balance entre la comida y las actividades físicas. Haga actividades físicas por lo menos **60 minutos cada día** o casi todos los días.

Limitar Grasa y Azúcar. Limitar alimentos con extra grasa y azúcar, ellos solamente añaden más calorías pero no tiene otros nutrientes

