

# Guía Para Una Alimentación Saludable



## Frutas: 1-2 tazas cada día

- Las frutas pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas.
- Se pueden comer enteras, cortadas o incluso hacer puré.
- Comer frutas que están en temporada



## Vegetales: 1-3 tazas cada día

- Trate de comer vegetales diferentes cada día.
- Elija verduras en todos los colores.
- Las verduras congeladas son rápidas y fáciles de usar.



## Granos: 2-3 puños llenos cada día

- Haga que la mitad de sus granos sean trigo, como arroz integral, cebada, quinua y mijo.
- Elija productos de granos con más fibra.



## Proteína: 2 porciones del tamaño de la palma de la mano

- Trate de comer proteínas magras como pollo o pavo.
- Elija mariscos al menos dos veces por semana.
- Los frijoles, los guisantes o los productos de soya también son excelentes opciones.



## Lácteos: 2-3 tazas cada día

- Pruebe leche, yogur, leche de soya y queso.
- Elija productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa.
- Crema, mantequilla, queso crema NO CUENTAN.