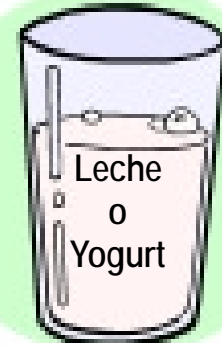


El Plato Modelo



PROTEINA

PAN, ALMIDÓN

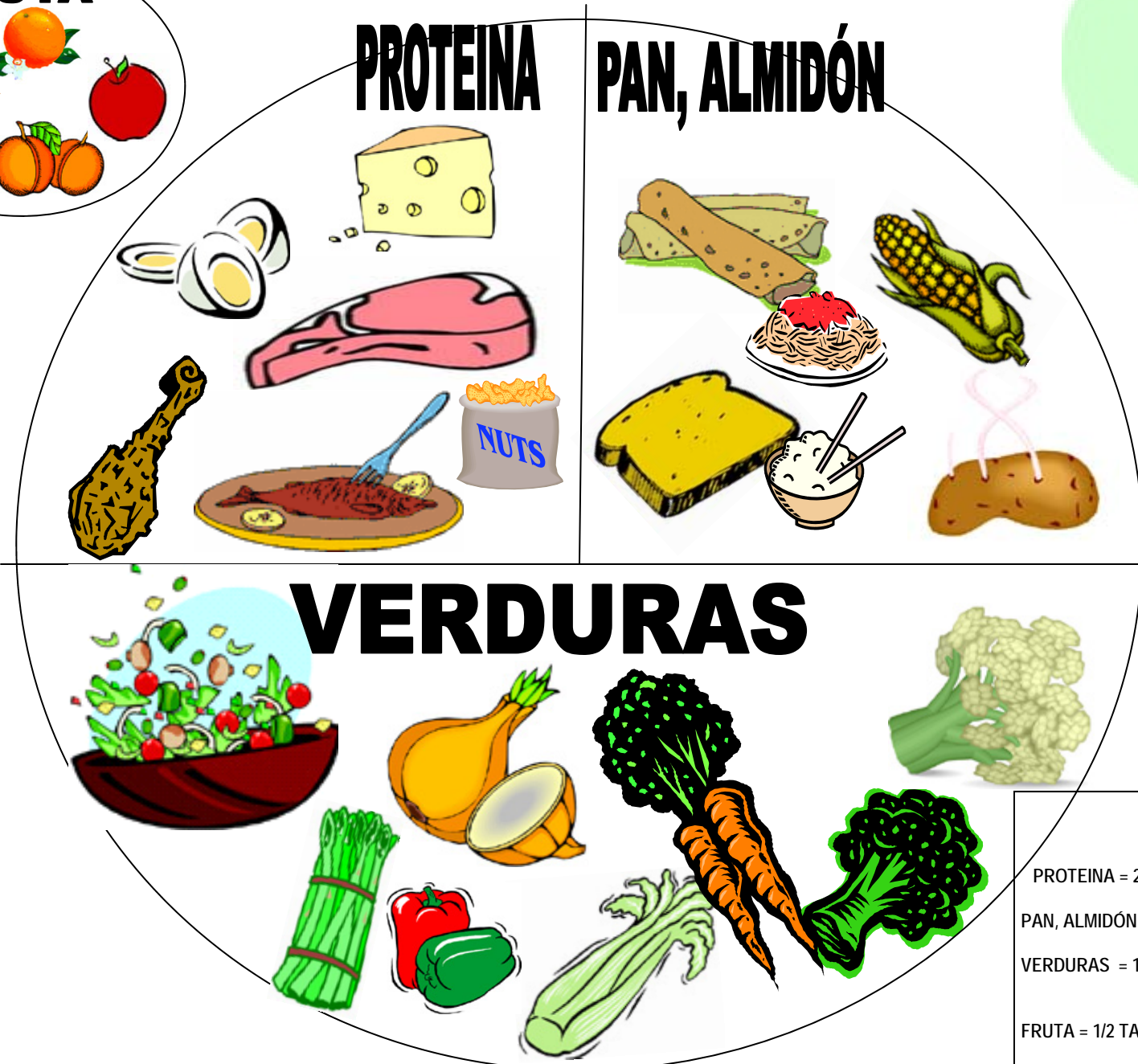


COMIDA

O

CENA

VERDURAS



PORCIONES PARA
LA COMIDA O CENA

PROTEINA = 2 - 3 ONZAS

PAN, ALMIDÓN = 1/2 TAZA O 1 REBANADA

VERDURAS = 1/2 TAZA COCINADA O
1 TAZA SIN COCINAR

FRUTA = 1/2 TAZA O 1 PEQUEÑA FRESCA

LECHE O YOGURT = 1 TAZA

El Plato Modelo

DESAYUNO

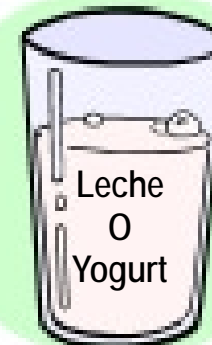
FRUTA



PAN, CEREAL, ALMIDÓN



PROTEINA



PORCIONES PARA LA DESAYUNO

Pan—1 rebanada, 1/2 taza de cereal cocido, 3/4 cup cereal sin azucarado

1 fruta mediana, 1/2 taza sin azucarado, o 3/4 de taza de jugo al 100%

1 huevo , 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 oz de queso, o 1 oz carne magra