

Mi planificador de plato para adultos



Las frutas son una opción saludable para el postre.

El método del plato es una forma de planificar las comidas para usted y su familia.

No tiene que contar nada ni leer largas listas de alimentos.

Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de granos. 1/2 de frutas y verduras.

Plato de 9 pulgadas

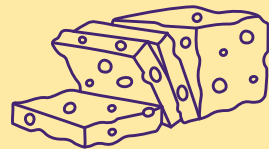
Planifique su comida

Elija más alimentos sin procesar y menos alimentos altamente procesados, siempre que sea posible. Cuando elija alimentos procesados, busque alimentos con menos sodio y menos azúcar añadido leyendo la etiqueta de información nutricional.

Cuando coma lácteos, opte por productos bajos en grasa o descremados y sin azúcar.



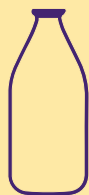
Yogur



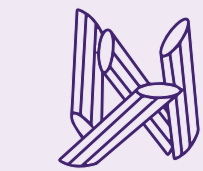
Queso



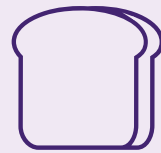
Reemplazos no lácteos y sin azúcar de la leche



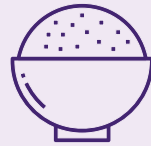
Leche



Pasta integral



Pan integral



Arroz integral



Avena



Leche con cereales integrales

Opte por opciones bajas en azúcar o sin azúcar.



Quinoa o cebada

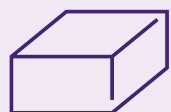


Mantequilla de maní o de otro fruto seco

Busque opciones bajas en sodio y sin azúcares agregados.



Frijoles, guisantes o lentejas



Tofu



Frutos secos



Pescado

Elija tipos de pescado que tengan menos mercurio.



Huevos



Pollo

1/4 de granos

Los granos integrales tienen más fibra que los refinados.

Hornee, ase, hierva o cocine al vapor las proteínas en lugar de freírlas. Las proteínas vegetales, como los frijoles, guisantes, lentejas y el tofu, son opciones saludables.

1/4 de proteína

1/2 de frutas y verduras

Llene la mitad del plato con más de un vegetal y así no se cansará de comer sus favoritos. Coma una variedad de vegetales, incluidos los de color verde oscuro, rojo y naranja, y los que tienen almidón.



Espinaca



Col rizada



Bananas



Naranjas



Brócoli



Camote



Papas



Maíz



Manzanas



Bok choy



Zanahorias



Berza



Guisantes



Okra



Legumbres verdes

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria, llame al **311**, visite **nyc.gov/nutrition** o escanee el código QR.

