

# DISTRIBUCIÓN DE UNA COMIDA SALUDABLE

## Cereales y leguminosas

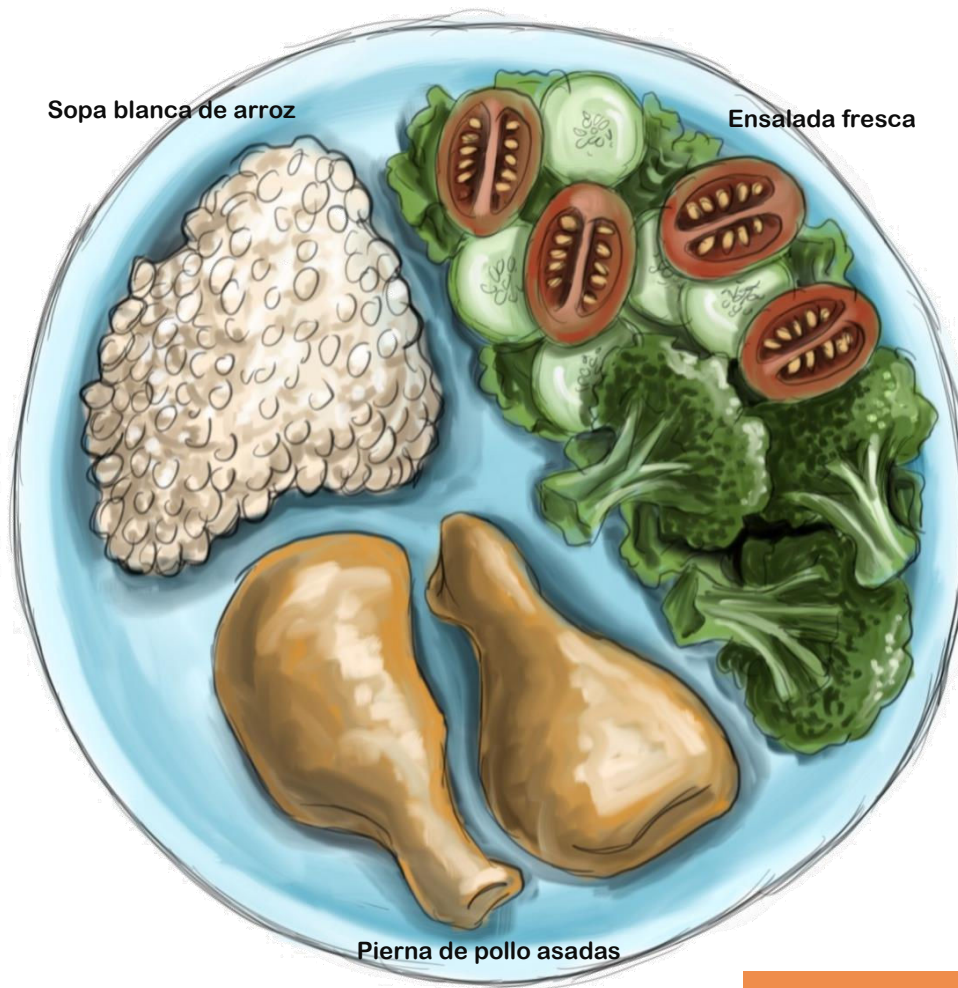
### PORCIÓN RECOMENDADA:

½ tza o 1 a 2 pzas ó ½ pza

**ALIMENTOS:** ½ tza de sopas de arroz, pasta, elote, papa, camote. 1 a 2 piezas de tortilla, pan, ½ tza de cereal de caja, avena, ½ pza de bolillo. ½ tza de frijol, lenteja, garbanzo.

**RECOMENDACIÓN:** si se utiliza, aderezo, mantequilla, aceite o manteca para preparar esta parte, utiliza poca cantidad (1 a 2 cdtas)

**EVITAR:** repetir alimentos de este grupo en un mismo tiempo de comida. Por ejemplo, si la comida incluye arroz, evite acompañar con bolillo o tortilla. Para incluir ambos alimentos deberá tomarse la mitad de cada uno para completar una porción de este grupo de alimentos.



## Vegetales

### PORCIÓN RECOMENDADA:

1 a 2 tzas o cantidad libre.

**ALIMENTOS:** ensaladas, verduras cocidas o al vapor, verduras guisadas, sopa de verduras, jícama, pepino. Se puede incluir frutas en esta porción de la comida.

**RECOMENDACIÓN:** si se utiliza, aderezo, mantequilla o aceite para preparar esta parte, utiliza poca cantidad (1 a 2 cdtas)

**EVITAR:** papa, elote, camote.

## Carne y otras proteínas

**PORCIÓN RECOMENDADA:** 1 a 2 palmas de tu mano. 100gr aprox.

**ALIMENTOS:** guisados o asados de pollo, pescado, res, cerdo, mariscos, quesos, jamón, salchicha o huevo.

**RECOMENDACIÓN:** si se utiliza, aderezo, mantequilla o aceite para preparar esta parte, utiliza poca cantidad (1 a 2 cdtas).

Complementa con salsas hechas de verduras para hacer más atractiva la preparación.

**EVITAR:** cortes del animal que sean muy grasos. Prefiere las carnes con menos grasa por lo regular son más secas al cocinar.