



# Preparando su Plato para Una Mejor Comida

## ALTERNATIVAS PARA LA LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche Yogurt y Requesón descremados  
Sin grasa/con poca grasa  
Leche de soja

## GRANOS INTEGRALES

- Pan de grano integral
- Pasta de trigo integral
- Arroz rubio
- Cereal de alto contenido de fibra
- Tortillas de trigo entegral
- Tallarines de soba de alforfón
- Panes de harina de arroz



## PROTEÍNAS

- Pescado
- Tofu
- Huevos
- Semillas
- Carnes magras
- Aves
- Frijoles
- Nueces

**Verduras y ensaladas** — Lechuga, hortalizas verdes, bok choy, berros, cilantro, retoños de bambú, maíz en miniatura, col rizada, hojas de mostaza, cactus mexicano, camote, chiles, zapallo, jícama, camote, zanahoria, pimiento verde, brócoli, coliflor, berenjena, zapallito italiano, vainitas, hongos, espinacas, maíz y papas (reduzca o evite las papas fritas)

**Frutas** — Manzanas, plátanos, fresas, naranjas, kiwi, mangos, uvas, piñas, sandía, duraznos, peras, guayabas, chirimoyas

## FRUTAS & VERDURAS



Grasas esenciales

Utilice aceite de oliva o de canola para cocinar y para preparar aderezos de ensaladas