






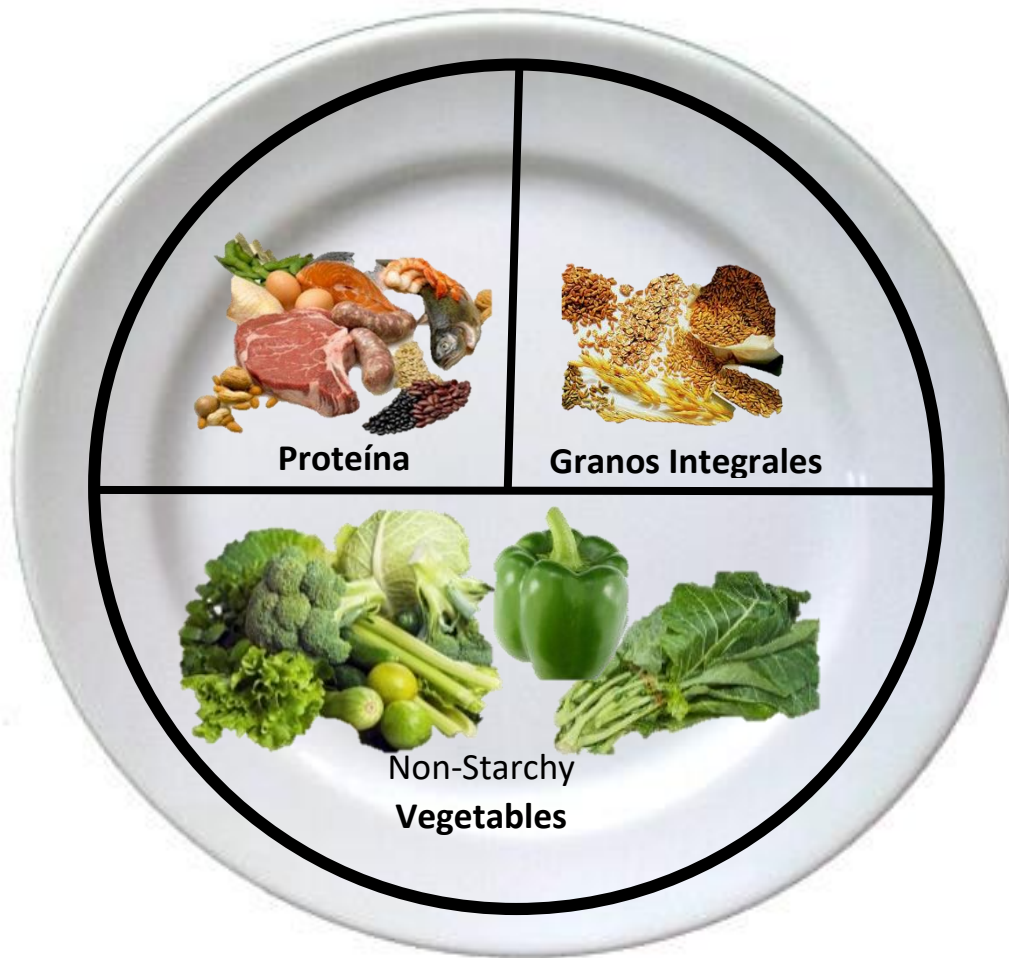


## COMER PARA PERDER PESO, CONTROLAR LA DIABETES, COLESTEROL, HIPERTENSIÓN Y MEJORAR LA SALUD

Carbohidratos					Proteína	Grasa
Granos/Almidón	Frutas	Lácteos	Otros Carbs	Vegetales		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Avena, cocida</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Chícharo</li> <li>• Tortilla</li> <li>• Pasta, cocida</li> <li>• Pan</li> <li>• Papa</li> <li>• Maíz</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Galletas saladas</li> <li>• Cereal</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arándanos</li> <li>• Cerezas, fresca</li> <li>• Durazno</li> <li>• Fresas</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Mango</li> <li>• Manzana</li> <li>• Melon</li> <li>• Papaya</li> <li>• Piña</li> <li>• Plátano</li> <li>• Sandía</li> <li>• Jugo de fruta</li> <li>• Uvas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche evaporada</li> <li>• Kefir</li> <li>• Leche descremada</li> <li>• Leche 1% or 2%</li> <li>• Leche de Soya</li> <li>• Yogur, sin sabor, sin azúcar agregada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas dulces</li> <li>• Gelatina regular</li> <li>• Pastel</li> <li>• Pudín sin azúcar</li> <li>• Helado</li> <li>• Pizza</li> <li>• Papitas (chips)</li> <li>• Pan dulce (concha)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjena</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Calabacitas</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Nopales</li> <li>• Col/Repollo</li> <li>• Jícama</li> <li>• ¡Y muchos mas!</li> </ul> 	<p>Proteína animal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Res, carne</li> <li>• Pollo, sin piel</li> <li>• Pescado</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Cordero</li> <li>• Mariscos</li> </ul> <p>Otras fuentes de proteína</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Requezón</li> <li>• Huevo</li> <li>• Queso</li> <li>• Claras de huevo</li> <li>• Tofu</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Tocino</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Queso Crema</li> <li>• Cacahuates</li> <li>• Almendras</li> <li>• Crema Agria, regular</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Aceite de palma</li> <li>• Aceite de coco</li> </ul>
↓	↓ ↓	↓ ↓	↓ ↓	↑ ↑	↔	↑ ↑

## ¿ Que pone en su plato?

Planeando comidas fáciles y saludables



- Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón.
- Un cuarto (1/4) de su plato deben ser granos. ¡Elija granos integrales más seguidos!
- Un cuarto (1/4) del plato es para su proteína. Siempre elija proteínas altas en grasa.