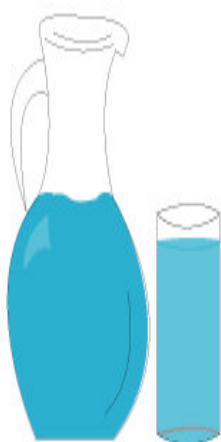




Plato Alimentación Saludable

FRUTAS

- Consuma al menos 5 porciones al día
- Prefiera las de colores variados



Tome suficiente líquido

Agua, té, leches vegetales
Evite bebidas azucaradas



CEREALES

- Consuma variedad de cereales integrales
- Limite los cereales refinados
- La papa, el plátano, el camote, pertenecen a este grupo

Utilice grasas saludables
Evite las grasas trans



PROTEÍNA SALUDABLE

- Consuma leguminosas todos los días
- Incluya la quinoa, es proteína completa
- No abuse en el consumo de soya

VEGETALES

- Consúmalos en variedad
- Las verduras harinosas corresponden al grupo de cereales



PAF Designer
Recursos para la Educación en
Nutrición y Salud
www.nutritim.or.cr



Adaptado de: Power Plate (PCRM) y Healthy Eating Plate (Harvard Medical School)

