



PLATO QUIERO ¡VIVIR SANO!



8-12 VASOS DE AGUA PURA



- VERDURAS:** 6 porciones
- FRUTAS:** 4 porciones
- CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS:** 7 porciones
- PROTEÍNAS VEGETALES:** 3 porciones
- GRASAS SALUDABLES:** 5 porciones



30 MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO



Grupo de alimentos	PORCIONES		Ejemplos de porciones de cada grupo	Mejores alimentos de cada grupo	Nutrientes de cada grupo	
	Hombres y mujeres	Niños y Jóvenes				
	1500 Calorías diarias	1800 Calorías diarias				
VERDURAS	6 porciones	6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • Acelga cruda 2 tazas • Acelga cocida picada ½ taza • Brócoli crudo 1 taza • Brócoli cocido ½ taza • Calabacita 1 pieza (100 gramos) • Calabaza de Castilla cocida ½ taza • Coliflor cruda 2 tazas • Coliflor cocida 1 taza • Kale ½ taza • Espinaca cruda 2 tazas • Espinaca cocida ½ taza • Lechuga 3 tazas 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria rallada cruda ½ taza • Chayote cocido picado ½ taza • Repollo crudo 2 tazas • Repollo morada crudo picado 1 taza • Betabel crudo rallado ¼ taza • Tomate pieza (1 pieza) 1 taza • Tomate cereza 4 piezas • Nopal cocido 1 taza • Pepino 1 taza • Pimiento crudo 1 pieza • Ejotes cocidos ½ taza 	<p>Verde: brócoli, espinaca, calabaza, kale, espárrago, lechuga.</p> <p>Anaranjado: zanahoria, pimiento, calabaza.</p> <p>Blanco: coliflor, ajo, cebolla.</p> <p>Rojo: tomate, pimiento, rábano.</p>	Carotenoides, fotoquímicos, vitamina C (antioxidantes), fibra, proteína, calcio, potasio, magnesio y vitamina K.
FRUTAS	4 porciones	4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • Zarzamora 1 taza • Uvas rojas o moradas 1 taza • Arándanos ¾ taza • Frambuesa, fresa 1 taza • Plátano, pera ½ pieza • Toronja 1 pieza • Naranja 2 piezas • Guayaba 3 piezas 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya, melón picados 1 taza • Mango ataulfo ½ pieza • Gajos de mandarina 1 taza • Guanábana 1 pieza chica • Kiwi 1 ½ pieza • Mamey 1/3 pieza 	<p>Azul-rojo-morado: zarzamoras, granada, arándanos, uvas, ciruelas, dátiles, cerezas, frambuesas, fresas.</p> <p>Cítricos: toronja, naranja, limón, mandarina, tangarina, guayaba, piña, kiwi.</p> <p>Amarillo: papaya, melón, durazno, mango, maracuyá, pérsimo.</p> <p>Blanco: plátano, guanábana, lichis, níspero.</p>	Vitamina C, flavonoides, carotenoides (antioxidantes), fibra, potasio, folatos, magnesio.
CEREALES INTEGRALES TUBÉRCULOS	7 porciones	8 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida ¾ taza • Amaranto cocido 2 ½ taza • Arroz integral cocido 1/3 taza • Elote desgranado cocido ½ taza • Cebada perla cocida ½ taza • Espagueti cocido 1/3 taza 	<ul style="list-style-type: none"> • Mijo cocido 1/3 taza • Pan integral 1 rebanada • Papa cocida ½ pieza chica • Quínoa 20 gramos • Tortilla de maíz 1 pieza 	Avena, amaranto, maíz, quínoa, arroz integral, trigo, cebada, pasta integral, papa, cereal integral, palomitas, tortillas, mijo.	Carbohidratos complejos contienen vitaminas del complejo B (Tiamina, riboflavina, niacina, folatos) hierro, proteína, fibra y minerales.
PROTEÍNAS VEGETALES	3 porciones	4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol, garbanzo, lenteja cocidos ½ taza • Frijoles molidos 1/3 taza • Soya texturizada 30 g • Miso 60 g • Tofu ½ taza • Leche de soya 1 vaso • Chorizo vegetariano 15 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino vegetariano 2 rebanadas • Semilla de calabaza pelada 1 ½ cucharada • Semilla de girasol 4 cucharaditas • Cacahuete 14 piezas • Crema de cacahuete 2 cucharaditas 	<p>Frijoles y chícharos: negros, rojos, pintos, amarillos y soya, garbanzo, chícharo seco y fresco, lentejas cafés, anaranjadas y amarillas, habas.</p> <p>Alternativas a la carne: combinaciones de granos con legumbres, productos de soya, tofu, edamame (frijol verde de soya), leches alternativas vegetales, productos con proteínas vegetales.</p> <p>Nueces: almendras, nuez nogal, nuez de castilla, pistachos, cacahuates.</p>	Proteína, calcio, hierro, zinc, fibra, vitamina B12, vitamina D, omega 3 y 6 e isoflavonas (antioxidantes).
GRASAS SALUDABLES	5 porciones	6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • Ajonjolí tostado 5 cucharadas • Almendra 10 piezas • Avellana 9 piezas • Chía 3 cucharadas • Nuez entera 3 piezas • Nuez de la India 7 piezas • Macadamia 4 piezas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate mediano 1/3 pieza • Aceituna verde sin hueso 8 piezas • Aceituna negra sin hueso 5 piezas • Aceite Canola 1 cucharadita • Aceite de Oliva 1 cucharadita 	<p>Nueces y semillas: nuez de la india, nuez de Brasil, macadamia, linaza, ajonjolí, chía, piñones, nuez pecana.</p> <p>Aceite: canola, oliva, soya, aguacate y otros.</p> <p>Frutas: aguacate y aceitunas.</p>	Vitamina E, Omega 3 y 6, fibra, calcio.
HIERBAS AROMÁTICAS	Dependerá de la preparación y del gusto	Dependerá de la preparación y del gusto	<p>USOS:</p> <p>Ajo, cebolla todo tipo: ensaladas, sopas, guisos, arroz, tubérculos.</p> <p>Cilantro, yerbabuena: guisos sabor a pollo, ensaladas, sopas.</p> <p>Cardamomo, semilla de cilantro y de hinojo: guisos, sopas, cereales.</p> <p>Orégano, salvia, mejorana, romero, tomillo: comida italiana, guisos de carne vegetal, hamburguesas, champiñones.</p> <p>Menta, eneldo, perejil: ensaladas, arroz, sopas, comida árabe.</p> <p>Cúrcuma, jengibre, comino: sopas, guisos, ponches, vegetales.</p> <p>Laurel: sopas, guisos.</p> <p>Comino: arroz, sopas, guisos.</p>	Romero, cilantro, perejil, orégano, tomillo, mejorana, menta, albahaca, eneldo, canela, comino, clavo de olor, azafrán, jengibre ajo deshidratado, cebolla deshidratada, laurel, zacate limón.	<p>Contienen fitonutrientes únicos que no están en frutas y vegetales.</p> <p>Albahaca: conjuntivitis Orégano, Tomillo,</p> <p>Mejorana: infecciones, hongos, antimicrobiales.</p> <p>Jengibre, Romero y cúrcuma: asma, artritis, antiinflamatorio, cáncer.</p> <p>Menta: alergias, fatiga mental, ansiedad.</p> <p>Comino: cáncer, diabetes tipo II.</p>	