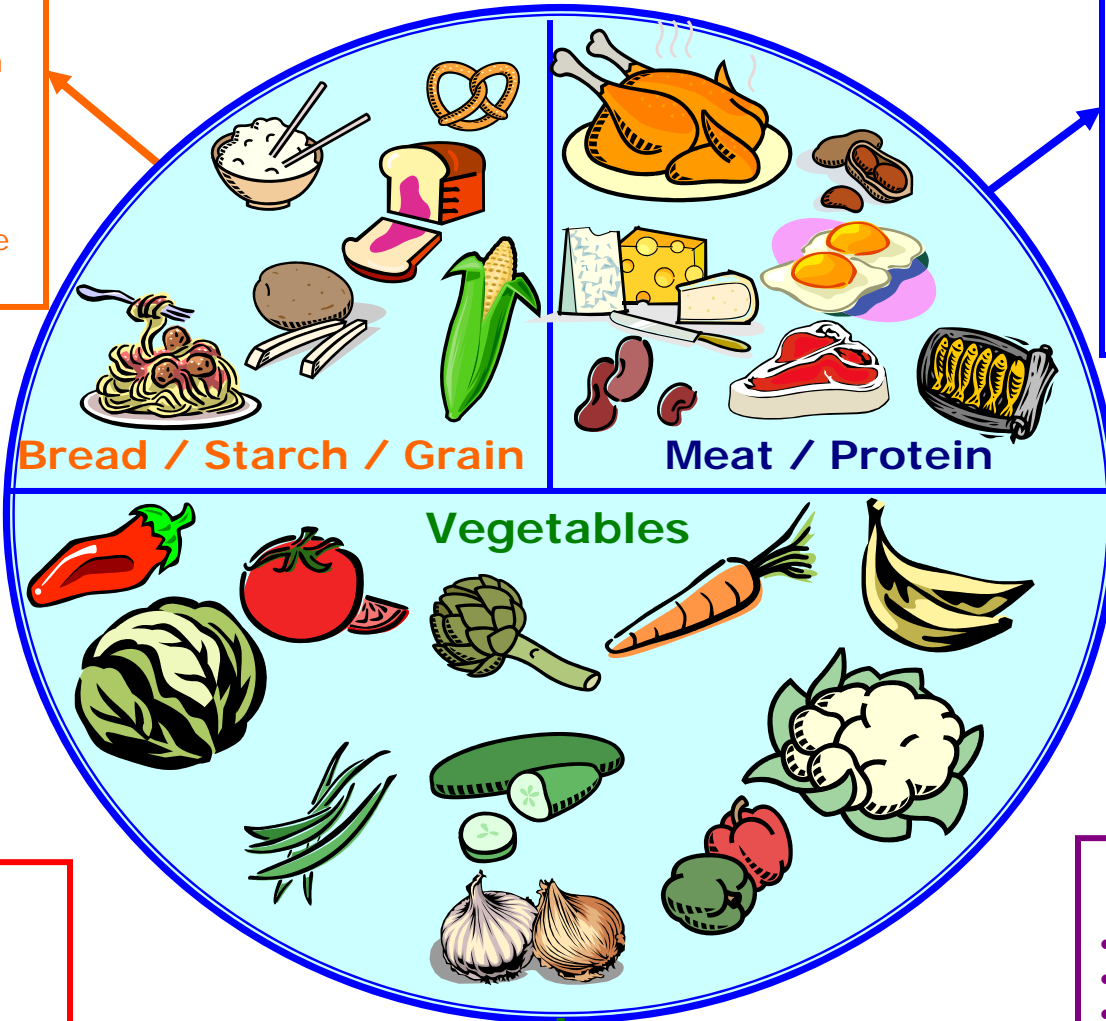




Well-Balanced Plate

- Serving Size (at least 6 every day)**
- 1 slice bread
 - 1 small roll/muffin
 - ½ cup crackers
 - ¾ cup dry cereal
 - 1 tortilla
 - 1 small pancake
 - 1/3 cup cooked rice
 - 1/3 cup pasta



- Serving Size (2-3 every day)**
- ¼ Chicken breast
 - ¼ Turkey breast
 - Fish – palm size
 - 1 slice of cheese
 - Red Meat- size of palm
 - 1 Egg
 - ½ cup dry beans, lentils
 - ½ cup nuts, seeds
 - 1 spoon peanut butter



Fruit

- Serving Size (3-4 every day)**
- 1 medium size fruit
 - ½ cup fresh fruit
 - ¾ cup natural fruit juice
 - ¼ cup dried fruits



Milk / Calcium

- Serving size (2-3 every day)**
- 1 cup of milk
 - 1 small slice cheese
 - 1 cup of yogurt

- Serving size (3-5 every day)**
- ½ cup cooked, frozen or canned vegetables
 - ½ cup vegetable juice
 - 1 cup salad greens or raw vegetables
 - 1 small baked potato

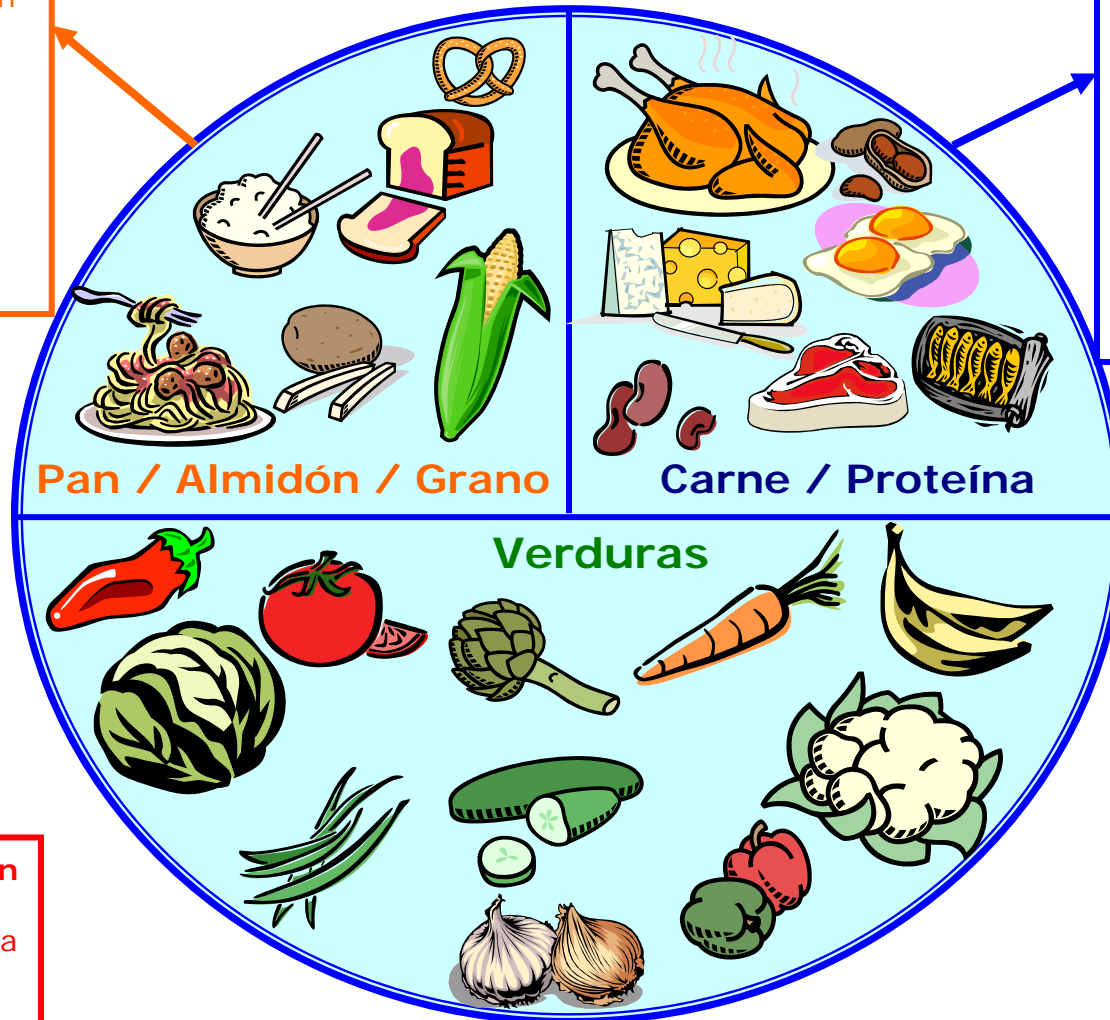
Plato Balanceado

Tamaño de una porción (por lo menos 6 al día)

- 1 rebanada de pan
- 1 muffin pequeña
- ½ taza galletas
- ¾ taza cereales
- 1 Tortilla
- 1 hot cake
- 1/3 taza arroz cocido
- 1/3 taza pasta

Tamaño de una porción (2-3 al día)

- ¼ pechuga de pollo
- ¼ pechuga de pavo
- Pescado-tamaño de una palma
- 1 rodaja de queso
- Carne roja-tamaño de una palma
- 1 huevo
- ½ taza lentejas, frijoles secos
- ½ taza nueces, semillas
- 1 cucharada mantequilla de maní



Fruta

Tamaño de una porción (3-4 al día)

- 1 fruta tamaño mediana
- ½ taza fruta fresca
- ¾ taza jugo de fruta natural
- ¼ taza frutas secas



Leche / Calcio

Tamaño de una porción (3 al día)

- 1 taza de leche
- 1 rodaja de Queso
- 1 taza de yogur

Tamaño de una porción (4-5 al día)

- ½ taza de verduras cocinadas, congeladas o enlatadas
- ½ taza de jugo vegetal
- 1 taza vegetales frescos o ensalada
- 1 papa pequeña cocida