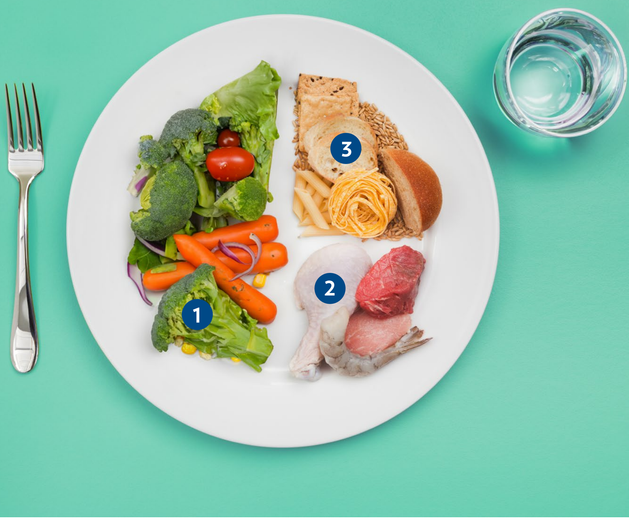
Primera en Salud
promoción y prevención

Un **plato saludable**



1 Vegetales 50% de vegetales de todo tipo y color

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las papas, la yuca y las papas fritas no cuentan como vegetal.

2 Proteínas 25% de proteínas

Elige pescados, aves, carnes rojas magras y legumbres (habichuelas, leguminosas, frijoles). Evitar las carnes curadas y fritas.

3 Granos 25% de granos integrales

Escoge productos integrales como la pasta integral, arroz integral,etc. Limita el arroz blanco y el pan blanco.



Frutas

3 porciones diarias

Come muchas frutas, de todos los colores, especialmente las que se puedan comer con cáscaras.



Agua

8 vasos de agua por día

Toma agua, té o café (sin azúcar). Puedes tomar 1 vaso de lácteos al día. Evita jugos y bebidas azúcaradas.

Las **manos** nos dicen cuanto.

Realiza 5 comidas al día para una alimentación más saludable.

Desayuno | Merienda | **Almuerzo** | Merienda | **Cena**



Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de 1/2 puño, que es lo que equivale a 1/3 de taza.



Helado

Una porción sería el tamaño de 1/2 puño. Es una bolita pequeña y deberían de preferirse sin azúcar.



Vegetales

La porción equivale a lo que cabe en las palmas de las manos. Que en medidas reales es 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos.

Solo esta parte



Aceites

La punta del dedo equivale a una cucharadita de aceite vegetal.

Solo esta parte



Quesos

La porción adecuada equivale a la punta de dos dedos. Que en medidas reales es 1 onza.



Granos

La porción es 1/2 taza que puede medirse con lo que cabe en la palma de la mano o medio puño.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp** (809) 476-3300

Escanea y accesa a **arsprimera.com**

arsprimera.com

ARS Primera