

# MiPlato para un Puerto Rico Saludable

## Frutas

Incluye variedad de frutas preferiblemente frescas.



## Vegetales y Legumbres

Selecciona vegetales de todos los colores.



## Agua

Toma agua con las comidas y durante todo el día.



## Cereales

Consume cereales de grano entero.



## Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

## Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas y productos de soya.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.

# PATRONES DE CONSUMO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NIVELES DE CALORÍAS Y RECOMENDACIONES DE PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO

Nivel de calorías	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000
<b>Grupos y subgrupos de alimentos</b>	<b>Cantidades diarias de cada grupo de alimentos</b> (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana)							
<b>Vegetales (tazas/día)</b>	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	3 ½	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana								
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	4	5 ½	5 ½	6	6	7	7	7 ½
Legumbres (tazas/semana)	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	3
Vegetales farináceos (tazas/semana)	4	5	5	6	6	7	7	8
Otros vegetales (tazas/semana)	3 ½	4	4	5	5	5 ½	5 ½	7
<b>Frutas (tazas/día)</b>	1 ½	1 ½	2	2	2	2	2 ½	2 ½
<b>Cereales (onzas/día)</b>	5	6	6	7	8	9	10	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5
Refinados (onzas/día)	2	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5
<b>Lácteos (tazas/día)</b>	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Alimentos proteicos (onzas/día)</b>	5	5	5 ½	6	6 ½	6 ½	7	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana								
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	23	23	26	28	31	31	33	33
Pescados y mariscos (onzas/semana)	8	8	8	9	10	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	4	5	5	5	5	6	6
<b>Aceites (cucharaditas/día)</b>	4	5	5	6	6	7	7	9
Límite de calorías para otros usos (kcal/día)	100	140	240	250	320	350	370	440

