



# "COMO BIEN"

## ¿Cómo se ve una comida saludable?

### ¿Qué constituye una comida saludable?

Eche un vistazo a la imagen de MyPlate: es una imagen de lo que se compone un plato saludable.

Esto incluye:

- la mitad del plato de frutas y verduras,
- alrededor de un cuarto de plato de cereales integrales,
- alrededor de un cuarto de plato de proteínas magras saludables, y
- una porción de lácteos, como leche, queso o yogur.

### HÁBITO SALUDABLE DEL DÍA:

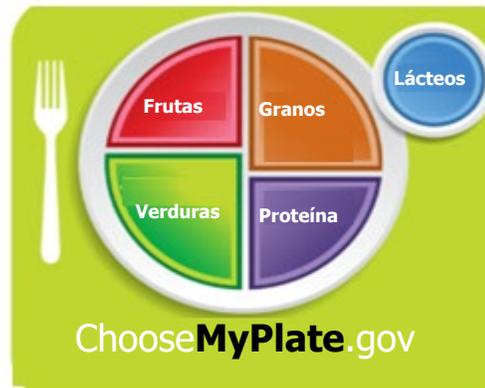
La mitad de mi plato, en cada comida, son frutas y verduras.



Healthy LifeStars

### ¿De qué se compone un desayuno saludable, un almuerzo saludable o una cena saludable?

Una comida saludable incluye 5 grupos de alimentos. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha publicado MyPlate para demostrar de qué se compone una comida saludable:

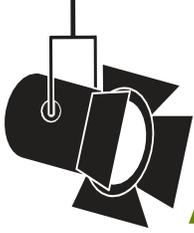


Para comer sano, debe comer estas porciones todos los días:

- 2-4 porciones de frutas
- 3-5 porciones de verduras al día
- 3 porciones de lácteos
- 4-6 porciones de granos
- 2-3 porciones de proteínas magras

### PREGUNTAS PARA HACERLE A SU HIJO:

- P: ¿Qué tipo de alimentos deben incluirse en una comida saludable?
- R: Verduras y frutas, cereales integrales, proteínas como frutos secos, frijoles, pollo, pescado o carne, no olvides los lácteos, como leche, queso o yogur.
- P: ¿Qué cantidad de frutas y vegetales debe tener un plato?
- R: La mitad del plato.
- P: ¿Qué alimentos deben estar en la otra mitad del plato?
- R: Granos integrales y proteínas saludables
- P: ¿Cuáles son algunos ejemplos de granos saludables que te gustan?



# CENTRE LA ATENCIÓN EN:



## Alcance sus metas nutricionales

www.choosemyplate.gov es un gran recurso para encontrar información sobre lo que usted y su hijo deberían comer. También tiene ideas de recetas y otros consejos para tomar decisiones saludables.



### Empiece con pequeños cambios

En lugar de un cambio de dieta, haga pequeños cambios en lo que come y bebe que funcionarán para usted ahora y en el futuro.



### Tómese un día a la vez

A veces las cosas no salen según lo planeado, incluso con las mejores intenciones. Si pierde un día o un hito para su objetivo, no se rinda!



### Manténgase activo a su manera

¡Elija actividades que disfrute! Si se concentra en divertirse o aprender una nueva habilidad que le interesa, será más probable que se vuelva un hábito.

Basado en las directrices dietéticas para estadounidenses  
Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

## RECETA: PAN ROTI

Este es un pan plano básico en muchas partes de la India. Es rápido de hacer y muy sabroso cuando está frescos. Disfrútelo con mantequilla de maní y mermelada, sumérjalo en sopas o guisos, o rellénelos con huevos en el desayuno.

**\$.050 total - \$.03/porción**

### Ingredientes

- 2 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- Taza de agua

En un tazón pequeño, mezclar todos los ingredientes con una mano limpia. Formar una masa bastante húmeda. Amasar hasta que quede suave y formar una bola. Cubrir con una toalla húmeda o una toalla de papel y dejar reposar durante 10 minutos a una hora. Dividir la masa en 16 bolitas.

Espolvorear una superficie plana con harina y colocar un trozo de masa en el medio. Cubrir la bola con harina por todos lados para que no se pegue a la superficie, luego extender suavemente con un rodillo (o una botella si no tiene rodillo a mano) hasta que esté delgada y plana, aproximadamente 1/8" de grosor. Mientras enrolla la masa, asegúrese de despegarla de la superficie y darle la vuelta. Para redondearla, estire hacia adelante frente a usted, luego gire la masa 90 grados y extienda de nuevo.

Coloque una sartén antiadherente a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el Roti y cocine hasta que la masa se levante de la sartén por los bordes y se formen pequeñas burbujas. Dele la vuelta al pan y cocine el otro lado.

Suele estar listo muy rápido. Debe ver burbujas de color marrón claro por toda la masa. Sin embargo, no deje que se oscurezca demasiado, ya que esto hará que el Roti quede demasiado crujiente para usarlo en panecillos. Repita este proceso hasta que haya gastado la masa.



## GRANOS SALUDABLES

Los cereales integrales proporcionan carbohidratos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, que son buenos para la salud. Los cereales refinados (no integrales) proporcionan carbohidratos, pero menos fibra, proteínas, vitaminas y minerales. La mayoría de las personas comen suficientes cereales en general, pero por lo general no comen suficientes cereales integrales. Un cereal es un "cereal integral" si contiene las tres partes clave de su semilla original y todos los cereales comienzan como cereales integrales. Los cereales integrales suelen tener un color más oscuro; alimentos como el arroz integral, el pan integral, la avena y la cebada son todos integrales. Cuando se procesan en pan blanco, harina, arroz y otros alimentos más ligeros, se convierten en granos refinados y son menos saludables.

Tipos de granos saludables:

- Arroz integral
- Pan integral
- Cebada
- Avena
- Quinua



Tipos de granos menos saludables:

- Arroz Blanco
- Pan Blanco
- Al horno bien cocido



# Un plato saludable

DIBUJA CÓMO SE VE UNA COMIDA SALUDABLE

