

Crear un Plato Equilibrado

Vegetales Sin Almidón

Rúcula	Chayote
Espárragos	Berza silvestre
Brotos de bambú	Pepino
Brotos de soja	Berenjena
Pimiento morrón	Jalapeño
Bok choy	Jícama
Brócoli	Col rizada
Coles de Bruselas	Lechuga
Repollo	Champiñones
Cactus	Rábanos
Zanahorias	Espinacas
Coliflor	Tomate
Apio	Calabacín

Carbohidratos* 1 porción = aproximadamente 15 Carbohidratos

Manzana (1 pequeña)	Frijoles (~1/3 de taza cocidos)
Banana (1/2 grande)	Edamame (1 taza cocido)
Arándanos negros o azules (3/4 de taza)	Lentejas (1/2 taza cocidas)
Cerezas (aprox. 15)	Bagel (1/4 de bagel)
Uvas (15)	Pan (1 rebanada)
Mango (1/2 taza)	Fideos (1/3 de taza cocidos)
Melón (1 taza)	Avena (1/2 taza cocida)
Naranja (1 mediana)	Pasta (1/3 de taza cocida)
Melocotón (1 mediano)	Pan pita (1/2 de un pan pita de 6 pulgadas)
Frambuesas (1 taza)	Arroz (1/3 de taza cocido)
Fresas (1 1/4 de taza)	Tortilla (1 tortilla de 6 pulgadas)
Maíz (1/2 taza)	Leche (1 taza)
Guisantes (1/2 taza)	
Papa (1/2 taza)	

Proteína Magra

Pollo	Atún
Requesón	Pavo
Huevos/claras de huevo	Camarones
Salmón	Yogur (bajo en azúcar o sin azúcar)
Tilapia	
Tofu	

Grasas Saludables

Aguacate	Semillas
Mantequillas de frutos secos	Aceite de oliva
Frutos secos	Aceite de aguacate



Información Nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción: 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por ración

Calorías 230

% Valor diario

Grasas totales 8g 10%

Grasas saturadas 1g 5%

Grasas trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 160mg 7%

Carbohidratos totales 37g 13%

Fibra dietética 4g 14%

Azúcares totales 12g

Incluye 10g de azúcares añadidos 20%

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260mg 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 240mg 6%

* El % del Valor Diario (VD) indica la cantidad de un nutriente presente en una porción de alimento que contribuye a la dosis diaria. 2000 calorías al día se utilizan como consejo nutricional general.

*Las recomendaciones sobre la cantidad de carbohidratos varían. Consulte con un dietista certificado para determinar la porción adecuada para usted.