

# Formas fáciles para... hacer una comida saludable

## Planificador de mi plato

Una comida saludable tiene un excelente sabor



El método del plato es una forma sencilla de planificar las comidas para usted y su familia. No tendrá que contar nada ni tendrá que leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

Llene la mitad de su plato con **frutas y vegetales**. Elija alimentos coloridos para realzar su comida.

Agregue **proteína magra**. Elija proteínas, como frijoles, nueces, tofu, pescado y carne y aves magras o con bajo contenido de grasa.

Al menos la mitad de los granos que consuma **debe ser de granos integrales**. Busque en la etiqueta de información nutricional las palabras “granos 100 % integrales” o “trigo 100 % integral”.

Agregue una **bebida saludable**. Beba agua o solo leche con bajo contenido de grasa o sin grasa.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).