

# Cómo empacar una bolsa balanceada de despensa

La siguiente tabla representa una bolsa de despensa que sigue las recomendaciones nutricionales de MyPlate y muestra las cantidades aproximadas de alimento para proporcionar **9 comidas (desayuno, almuerzo y cena para tres días)**.

## CANTIDAD RECOMENDADA

Tamaño de la familia	FRUTAS Y VERDURAS	GRANOS	PRODUCTOS LÁCTEOS Y PROTEÍNA
1	5 ARTÍCULOS	2 ARTÍCULOS	3 ARTÍCULOS
2	9 ARTÍCULOS	3 ARTÍCULOS	6 ARTÍCULOS
3	14 ARTÍCULOS	5 ARTÍCULOS	9 ARTÍCULOS
4	18 ARTÍCULOS	6 ARTÍCULOS	12 ARTÍCULOS
5	23 ARTÍCULOS	8 ARTÍCULOS	15 ARTÍCULOS
6	27 ARTÍCULOS	9 ARTÍCULOS	18 ARTÍCULOS

### FRUTAS

SI SON ENLATADAS,  
EN 100% JUGO O AGUA  
1 ARTÍCULO=4 PORCIONES

Productos frescos.....4 Piezas o  
1 cabeza/manojo o  
1 libra

Fruta seca.....15 oz

Fruta enlatada.....15 oz

Fruta congelada.....12-16 oz

100% jugo de fruta.....46-48 oz



### VERDURAS

SI SON ENLATADAS,  
BAJAS EN SAL O SIN SAL  
1 ARTÍCULO=4 PORCIONES

Productos frescos.....4 Piezas o  
1 cabeza/manojo o  
1 libra

Verduras enlatadas.....15 oz

Verduras congeladas.....16 oz

Jugo de verduras.....46-48 oz



### GRANOS

1 ARTÍCULO=12 PORCIONES

Pan.....1 hogaza

Panecillos  
o *bagels*.....6 de cada uno

Arroz o pasta.....16 oz

Avena.....18 oz

Cereal frío.....12-16 oz



### PRODUCTOS LÁCTEOS

ELEGIR AQUELLOS QUE  
SEAN BAJOS EN GRASA  
(1% o menos)

1 ARTÍCULO=4 PORCIONES

Leche líquida.....32 oz/1 cuarto  
de galón o 4 x 8 oz


Leche en polvo.....1 sobre

Queso *cottage*....16 oz (2 artículos)

Yogur.....4 x 6 oz

Queso.....8 oz (2 artículos)

Productos lácteos  
alternativos.....32 oz  
(berza/col rizada, pescado con  
espinas, productos de soya)



### PROTEÍNA

1 ARTÍCULO=4 OZ DE PROTEÍNA

Frijoles secos..1 libra (2 artículos)

Frijoles enlatados.....15 oz

Mantequilla de maní.....18 oz  
(3 artículos)

Estofado o *chili* enlatado.....15 oz

Huevos.....6

Carne/pescado congelado.....8 oz  
(2 artículos)

Atún.....1 x latas de 5 onzas

Salmón...lata de 15 oz (2 artículos)

