

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.

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.



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



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.



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.



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

Cada nivel de calorías indica la cantidad diaria a consumir para los diferentes grupos de alimentos. Los subgrupos de las hortalizas y legumbres, las hortalizas farináceas y los alimentos proteicos, indican las cantidades que deben consumirse durante una semana.

NIVEL DE CALORÍAS	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Hortalizas y Legumbres	1 taza	1 ½ taza	1 ½ taza	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 ½ tazas	3 ½ tazas	4 tazas	4 tazas
Verde oscuro (tazas/semana)	½	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Rojo y anaranjado (tazas/semana)	2 ½	3	3	4	5 ½	5 ½	6	6	7	7	7 ½	7 ½
Legumbres (habichuelas / granos) (tazas/semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	3	3
Otros vegetales (tazas/semana)	1 ½	2 ½	2 ½	3 ½	4	4	5	5	5 ½	5 ½	7	7
Frutas	1 taza	1 taza	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Cereales y Farináceos	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	6 onzas	6 onzas	7 onzas	8 onzas	9 onzas	10 onzas	10 onzas	10 onzas
Grano entero (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Grano refinado (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	2	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Hortalizas farináceas (tazas/semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5	6	6	7	7	8	8
Lácteos	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Alimentos proteicos	2 onzas	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	5 ½ onzas	6 onzas	6 ½ onzas	6 ½ onzas	7 onzas	7 onzas	7 onzas
Pescados y Mariscos (onzas/semana)	3	4	6	8	8	8	9	10	10	10	10	10
Aves, carnes y huevos (onzas/semana)	10	14	19	23	23	26	28	31	31	33	33	33
Semillas y productos de soya (onzas/semana)	2	2	3	4	4	5	5	5	5	6	6	6
Aceites	3 cdtas.	4 cdtas.	4 cdtas.	5 cdtas.	5 cdtas.	6 cdtas.	6 cdtas.	7 cdtas.	7 cdtas.	8 cdtas.	10 cdtas.	11 cdtas.
Límite de calorías para otros usos	150	100	110	130	170	270	280	350	380	400	470	610

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) no se solidariza con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales, deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfiera con el diseño original o con el propósito educativo de este documento. Para más información puede acceder a: www.salud.gov.pr/comisiones/canpr o www.alimentacionynutricionpr.org.