

# 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
<b>Hortalizas y Legumbres</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 ½ tazas</b>	<b>3 ½ tazas</b>	<b>4 tazas</b>	<b>4 tazas</b>
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
<b>Frutas</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>
<b>Cereales y Farináceos</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>7 onzas</b>	<b>8 onzas</b>	<b>9 onzas</b>	<b>10 onzas</b>	<b>10 onzas</b>	<b>10 onzas</b>
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
<b>Lácteos</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>
<b>Alimentos proteicos</b>	<b>2 onzas</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 ½ onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 ½ onzas</b>	<b>6 ½ onzas</b>	<b>7 onzas</b>	<b>7 onzas</b>	<b>7 onzas</b>
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
<b>Aceites</b>	<b>3 cdtas.</b>	<b>4 cdtas.</b>	<b>4 cdtas.</b>	<b>5 cdtas.</b>	<b>5 cdtas.</b>	<b>6 cdtas.</b>	<b>6 cdtas.</b>	<b>7 cdtas.</b>	<b>7 cdtas.</b>	<b>8 cdtas.</b>	<b>10 cdtas.</b>	<b>11 cdtas.</b>
<b>Límite de calorías para otros usos</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>170</b>	<b>270</b>	<b>280</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>610</b>

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](http://www.salud.gov.pr/comisiones/canpr) o [www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org).