

MiPlato para Emergencias en Puerto Rico

- Frutas enlatadas (en su propio jugo o *light syrup*)
- Frutas secas (pasas, cranberries)
- Jugos 100%
- Puré de fruta en *pouch*



Agua potable

- Hortalizas (vegetales) y legumbres (habichuelas) bajas en sodio



Enjuague con agua potable los vegetales y alimentos proteicos para reducir el sodio

FRUTAS



HORTALIZAS Y LEGUMBRES



CEREALES Y FARINÁCEOS



ALIMENTOS PROTEICOS



LÁCTEOS

- (bajos en grasa)
- Leche
- ESL (*Extended Shelf Life*)
 - UHT
 - evaporada
 - en polvo

- Arroz
- Pastas
- Cereal caliente (avena, harina)
- Cereal listo para comer
- Panes
- Galletas
- Papas majadas

- Pollo o pescado enlatado
- Atún en agua
- Salchichas
- Fiambre baja en sodio (*Jamonilla*®)
- Habichuelas enlatadas
- Almendras, nueces, maní



Consuma con moderación alimentos altos en SODIO, AZÚCAR Y GRASA SATURADA



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.alimentacionynutricion.pr.org.