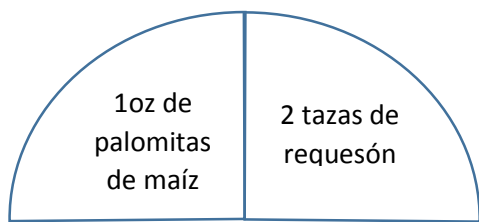
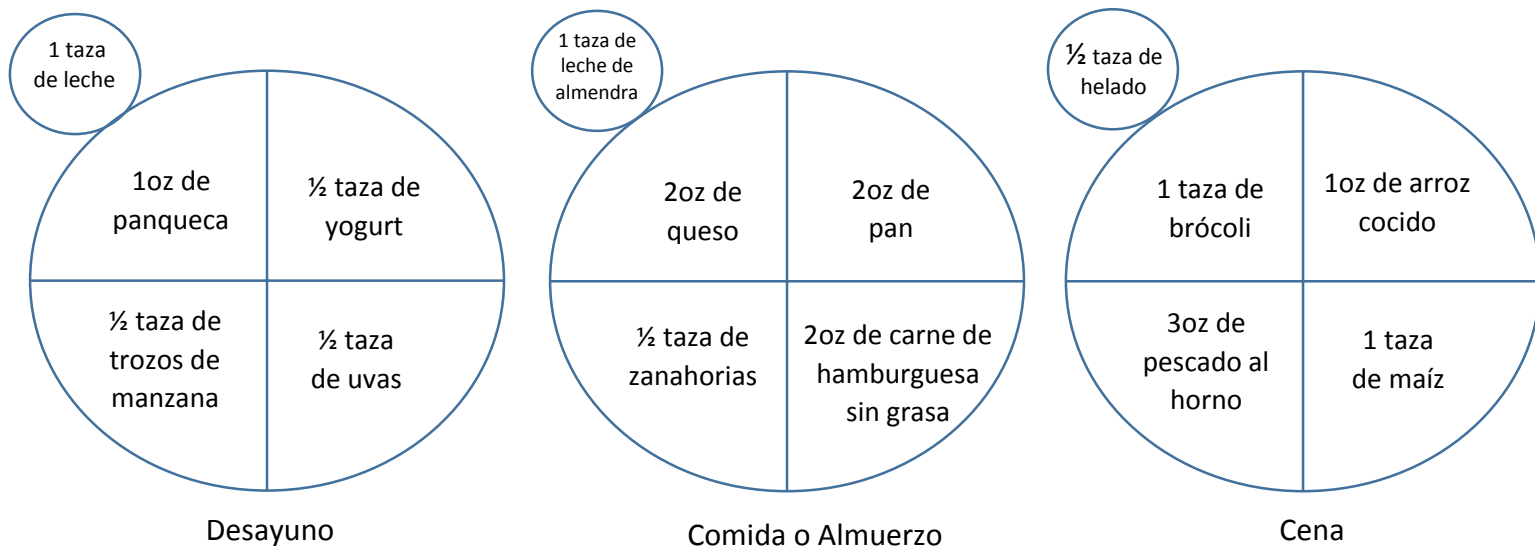


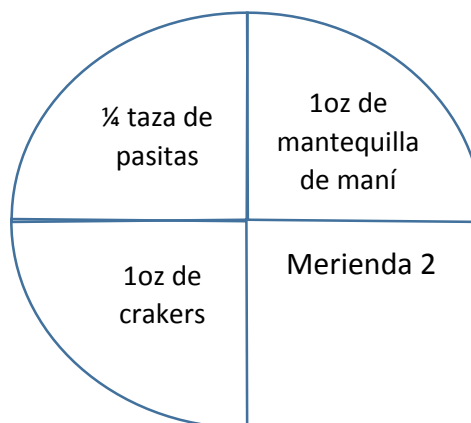
Modelo del Plan de Alimentación

Planifique un menú para un día que contenga 3 comidas principales y 2 meriendas, utilizando la lista de alimentos. Cada comida de la lista de alimentos cuenta como una ración. Deberá asignarle a cada sección del Método del Plato un alimento.

½ taza de manzanas en trozos	1 taza de brócoli	½ taza de yogurt	3oz de pescado horneado	1 taza de maíz
½ taza de uvas (16 uvas)	1oz panquecas (2 panquecas pequeñas (3"))	2oz queso (2 rebanadas de queso)	½ taza de helado (2 cucharadas)	1oz crackers (5 galletas enteras de trigo)
¼ taza de pasas (1 cajita de pasas)	1oz mantequilla de maní (2 cucharadas de server de mantequilla de maní)	1 taza de leche de almendra o soya (½ cuarto de leche de vaca fortificada con calcio como alternativa)	1oz de palomitas de maíz (3 cups of popped popcorn)	2oz de pan* (2 rebanadas de pan de trigo) (*esto cuenta como dos raciones de granos enteros)
½ taza de zanahorias (6 mini zanahorias)	2 tazas de queso fresco o requesón	1 taza de leche (baja o libre de grasa)	1oz de arroz cocido (½ taza de arroz integral)	2oz de carne magra de hamburguesa (una hamburguesa pequeña)



Merienda 1



Merienda 2