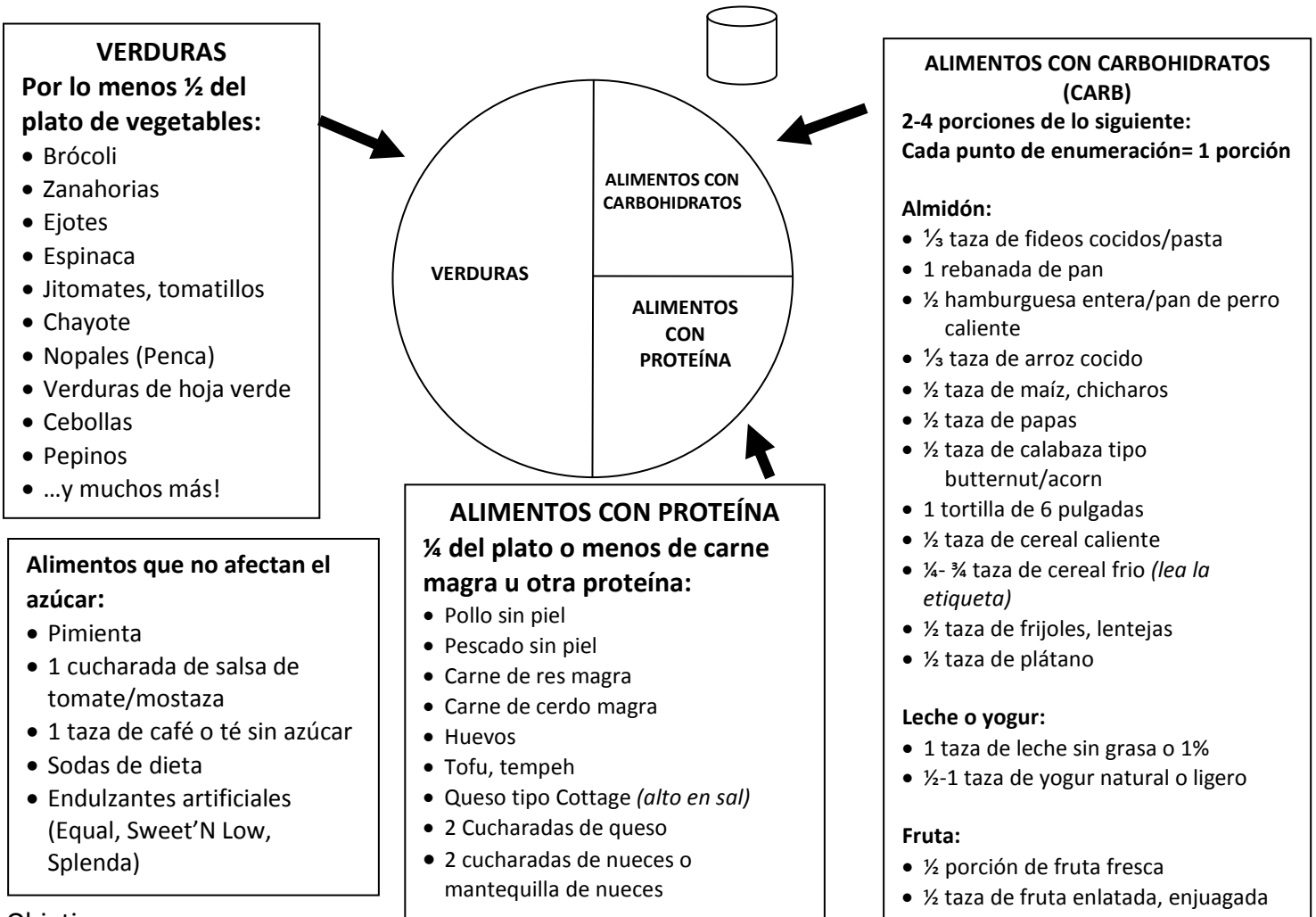


Plan Alimentario Básico.

Un platillo saludable.

Planear una comida debe ser sencillo. Sus alimentos deben tener buen sabor. Puede hacer que sus comidas tengan buen sabor al agregarles hierbas de olor y especias. Limite la sal. A continuación hay un plan de los tipos de alimentos que debería consumir en sus comidas. Restrinja las porciones dobles o segundas raciones. Las porciones de cada grupo están descritas en el panfleto sobre el control de las porciones.



Objetivos:

1. _____
2. _____
3. _____

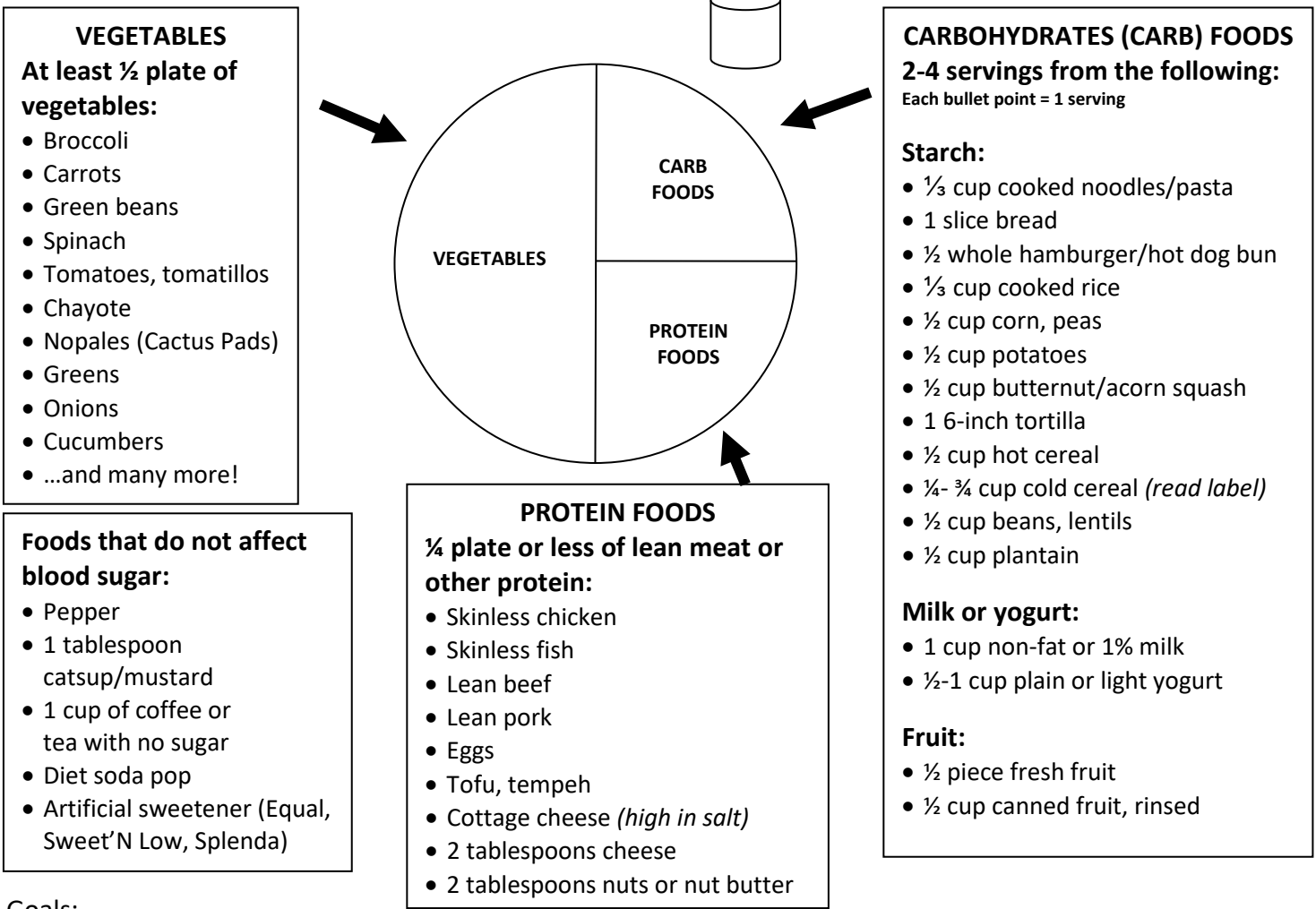
Aprenda más sobre la alimentación saludable.

Reúnase con su dietista regularmente. Su dietista le ayudará a lograr sus objetivos de nutrición. Solicite a su médico o enfermera le ayuden a hacer una cita.

Meal Plan Basics

A healthy plate

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods taste good by adding herbs and spices. Limit salt. Below is a plan of the types of foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.



Goals:

1. _____
2. _____
3. _____

Learn more about healthy eating

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will help you meet your nutrition goals. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.