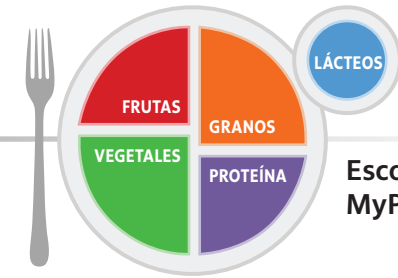


3-Días de Paquete de Despensa

Guía de Alimentos Mínimos

Siga esta guía para asegurarse de que su paquete de despensa proporcione 9 comidas (3 comidas al día durante 3 días) y que cada una siga las pautas de MyPlate: dos porciones de verduras / frutas y una porción de proteínas / lácteos y granos.



Escojer
MyPlate.gov

VEGETALES & FRUTAS

Tamaño del hogar	1	2	3	4	5	6
Número de opciones	5	9	14	18	23	27

- Productos frescos 1 opción
(4 porciones, 1 manojo, 1 cabeza, o 1 lb.)
- Fruta congelada, 12 a 16 oz. 1 opción
- Verduras congeladas, 16 oz. 1 opción
- Enlatados, 15 oz. 1 opción
- Salsa de espaguetis, 15 oz. 1 opción
- Secos, 15 oz. 1 opción
- Jugo, 46-48 oz. 1 opción
(Limite el jugo a un envase por hogar.)



PROTEÍNA & LÁCTEOS

Tamaño del hogar	1	2	3	4	5	6
Número de opciones	3	6	9	12	15	18

- PROTEÍNA**
- 12 huevos 2 opciones
- Frijoles secos, 1 lb. 2 opciones
- Frijoles enlatados, 15 oz. 1 opción
- Carne congelada, pescado,
aves de corral, 8 oz. (1/2 lb.) 2 opciones
- Pollo, atún, salmón en lata, 5 oz. 1 opción
- 15 oz. 2 opciones
- Guiso o chile enlatado, 15 oz. 1 opción
- Mantequilla de maní, 18 oz. 3 opciones

LÁCTEOS

- Leche líquida de larga conservación
- 32 oz. (1 cuarto) 1 opción
- 1 medio galón de leche 2 opciones
- 4 leches líquidas, 8 oz. cada uno 1 opción
- Leche en polvo, 1 sobre 1 opción
- 4 yogures, 6 oz. cada uno 1 opción
- 2 yogures Griegos, 6 oz. cada uno 1 opción
- Queso cottage, 16 oz. 2 opciones
- Queso Suizo/mozzarella/cheddar, 8 oz. 2 opciones
- Queso Americano (no "alimentos
a base de queso"), 8 oz. 1 opción



GRANOS

Tamaño del hogar	1	2	3	4	5	6
Número de opciones	2	3	5	6	8	9

- Pan, 1 barra 1 opción
- 6 panecillos o bagels 1 opción
- Macarrones con queso, 3 cajas 1 opción
- Arroz o pasta, 16 oz. 1 opción
- Avena, 18 oz. 1 opción
- Cereal frío, 12-16 oz. 1 opción

