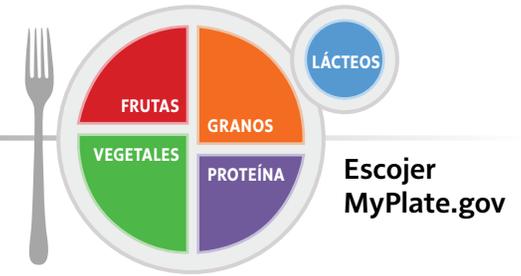


3-Días de Paquete de Despensa

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.



VEGETALES & FRUTAS

MyPlate recomienda 6 porciones/persona/día

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

1 opción = 4 porciones

- Productos frescos **1 opción**
(4 porciones, 1 manojo, 1 cabeza, o 1 lb.)
- Congelada, 12-16 oz. **1 opción**
- Enlatados, 15 oz **1 opción**
- Secos, 15 oz. **1 opción**
- Salsa de espaguetis, 15 oz. **1 opción**
- Hojuelas de papas, 13-16 oz **1 opción**
- Jugo, 46-48 oz **1 opción**
Limite el jugo a un envase por hogar

PROTEÍNA A base de carne y plantas

MyPlate recomienda 50g proteína/persona/día

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

1 opción = aproximadamente de 28g de proteína

- Carne congelada, pescado,
aves de corral, 1 lb **4 opciones**
- 2 Pollo, atún, salmón en lata, 5 oz **1 opción**
- Carne de res, cerdo y pollo en lata,
24 oz. **1 opción**
- 12 huevos **2 opciones**
- Frijoles enlatados, 15 oz **1 opción**
- Frijoles secas y lentejas, 1 lb **2 opciones**

- Mantequilla de maní, 16 oz **2 opciones**
- Tofu, 12-16 oz **2 opciones**
- Nueces y semillas, 1 lb **2 opciones**
Al menos 5g de proteína por porción de 1 oz
- Hamburguesas vegetarianas,
paquetes de 4 **1 opción**
- 4 Estofado de ternera enlatado, raviolos, **1 opción**
lasaña, espaguetis y albóndigas, chili, 15 oz
Estas comidas requieren al menos 7g de proteína por porción

GRANOS

MyPlate recomienda 6 porciones/persona/día

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

1 opción = aproximadamente 12 porciones

- Pan, 1 barra **1 opción**
- 6 panecillos o bagels. **1 opción**
- 6 Tortillas o 1 paquete **1 opción**
- Arroz o pasta, 16 oz **1 opción**
- Macarrones con queso, arroz o pasta,
3 cajas, 6-8 oz cada uno **1 opción**
- Cereal caliente (avena, sémola, etc.), 18 oz .. **1 opción**
- 10 paquetes de avena, 1 onza cada uno **1 opción**
- Cereal frío, 12-16 oz **1 opción**
- 2 cajas de relleno, 6 onzas cada una. **1 opción**
- Harina de maíz, 16 oz **1 opción**
- Quinoa, 16 oz **1 opción**
- Mezcla para panqueques, pan y muffins, 16 oz. **1 opción**

LÁCTEOS

MyPlate recomienda 3 tazas/persona/día

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

1 opción = aproximadamente 2 tazas

- Leche líquida, 32 oz (1 cuarto) **1 opción**
- Sustituto de leche líquida enriquecida
(por ejemplo, soja), 32 oz (1 cuarto) **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 **1 opción**
- Queso, 8 oz (no "alimentos
a base de queso"). **2 opciones**

Se debe ofrecer opciones de lácteos según la disponibilidad del producto

