



Escojer MyPlate.gov

Siga esta guía para asegurarse de que su paquete de despensa proporcione 21 comidas (3 comidas al día durante 7 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	11	21	32	42	53	63

### 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	7	14	21	28	35	42

### 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	4	7	11	14	18	21

### 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	5	6	6	7	7	8

### 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

