

Instrucciones para preparar un menú saludable #2

1. Use la guía alimenticia del libro para ver los tamaños de las porciones
2. Use la cartulina “Pautas para una comida saludable” como guía
3. Use el ejemplo en la cartulina “Ejemplo de un menú” como referencia
4. Anote los alimentos, tamaño de la porción (cantidad en el plato - lo que su invitado comerá), número de porciones, y luego rellene el siguiente gráfico:

Comida:		
Artículo en el menú	Tamaño de la porción servida	Número de porciones
Artículo en el menú	Tamaño de la porción servida	Número de porciones
Proteína		
Alimento alto en carbohidratos		
Vegetales bajos en carbohidratos/bajos en calorías		
Grasa total		
Alto contenido en grasa		
Grasa “buena”		
Grasa “mala”		