

## Proteínas y Grasas = 25% del Plato

### Consuma lo Siguiente

#### Proteínas

- Arvejas partida
- Carnes vegetales (Morningstar, Quorn)
- Edamame
- Granos
- Huevos
- Lentejas
- Mantequilla de maní
- Nueces sin sal (15-20 a la vez)
- Pescados
- Pollo y pavo sin piel
- Productos lácteos bajos en grasa: griego, leche, queso, yogur

#### Grasas

- Ácidos grasos Omega-3
- Aderezo ligero para ensaladas
- Aguacate
- Condimentos bajos en grasa
- Grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, aceite de canola, aceite vegetal, productos PAM, aceite de aguacate, aceite de maní, aceite de ajonjolí)
- Grasas poliinsaturadas (aceite de soya, aceite de maíz, aceite de girasol, pescado graso como el salmón y la trucha)
- Mantequilla a base de vegetales
- Nueces sin sal (15-20)

### Restrinja/No Consuma

#### Proteínas

- Carne de cerdo
- Carne de res
- Leche entera o queso graso, yogur y helados de crema
- Salchicha
- Tocino
- Yogures saborizados

#### Grasas

- Grasas saturadas
  - Aceite de coco
  - Aceite de semilla de palma
  - Grasas animales
  - Manteca vegetal/de cerdo
  - Productos lácteos altos en grasa como la mantequilla
- Grasas trans
  - Productos envasados/de panadería
- Restaurantes de comida rápida

