

## Vegetales = 50% del plato

### Consuma lo Siguiete

- Arvejas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabaza
- Camote
- Cebolla
- Champiñones
- Col berza/mostaza castaña
- Col rizada
- Col verde
- Coles de Bruselas
- Coliflo
- Espárragos
- Espinaca
- Melón amargo
- Pimiento
- Remolachas
- Zanahoria

### Restrinja/No Consuma

- Maíz
- Papa
- Yuca

## Fruta = Limite su consumo a 2 Piezas/Porciones al Día

### Consuma lo Siguiete

- Arándanos
- Cualquier fruta con cascara
- Ciruelas
- Durazno
- Frambuesas
- Manzana
- Moras
- Naranja
- Nectarinas
- Pera
- Toronja

### Restrinja/No Consuma

- Mango
- Melón
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Uvas

