

## 4 PASOS SENCILLOS PARA UNA COMIDA BALANCEADA

Usa esta práctica guía como ayuda para crear tu propia comida balanceada de 400 a 600 calorías.



### 1 Escoge una variedad de **VEGETALES**

**Tamaño de la porción:** 2 o más tazas o el equivalente a 2 puños

- Verduras asadas
- Verduras al vapor
- Ensalada mixta
- Sopa



### 2 Agrega **PROTEÍNA MAGRA**

**Tamaño de la porción:** 4 a 6 onzas, -1/2 taza, o el tamaño de la palma de la mano

- Frijoles / legumbres
- Huevos con Omega-3
- Aves de corral orgánicas
- Pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio
- Carne de res alimentada con pasto



### 3 Agrega **GRANOS ENTEROS**

**Tamaño de la porción:** ½ taza de granos cocidos o el tamaño de un puño

- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Tortilla alta en fibra
- Farro
- Camote



### 4 Incluye una **GRASA SALUDABLE**

**Tamaño de la porción:** 1 porción o el tamaño del pulgar

- 2 cucharaditas de aceite (de oliva o canola)
- 1 cucharada de nueces
- 1 cucharada de semillas
- ¼ de aguacate



Para recetas, visita [IsaProduct.com](http://IsaProduct.com) en la pestaña Recursos, o compra tu propia guía de recetas de Isagenix en [IsaSalesTools.com](http://IsaSalesTools.com).

Solo para fines informativos generales. Consulta a tu médico o nutricionista si tienes necesidades dietéticas especiales o si estás bajo atención médica.

Estados Unidos/Canadá

