

**Pruebe esta
fórmula de alimentación saludable
para preparar una comida:**



frutas o verduras

**frescas, congeladas, deshidratadas,
o enlatadas con bajo contenido de sodio**



**cereales
integrales**



**proteínas vegetales
mínimamente procesadas**

**con alguna proporción
de proteína animal magra si lo desea**

Coma muchas más plantas.

Comer principalmente alimentos a base de plantas, como frutas, verduras, cereales integrales y frijoles es bueno para la salud y puede ayudar a controlar o reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.



Para obtener recetas gratis, recursos y asistencia alimentaria, llame al **311** o visite **[nyc.gov/nutrition](https://www.nyc.gov/nutrition)**.

