

PARA UN CUERPO SALUDABLE

coma alimentos de cada uno de los grupos alimenticios diario



Frutas 2 a 4 porciones diarias

Las frutas tienen vitaminas, minerales y fibra que son importantes para su salud. Coma todos los días un alimento con vitamina C

Porciones:

- 1 fruta o verdura entera (tamaño mediano)
- ½ taza de fruta enlatada (4 onzas)
- 6 onzas de jugo (100% jugo)

Escoja:

- ◆ Fruta fresca o enlatada en jugo
- ◆ Jugo de fruta sin endulzar
- ◆ Fruta congelada sin endulzar

Verduras 3 a 5 porciones diariamente

Las verduras tienen vitaminas, minerales y fibra que son importantes para su salud. Coma todos los días un alimento que tenga vitamina A (verduras de color verde oscuro o con muchas hojas o verduras de color amarillo oscuro).



Porciones:

- 6 onzas de jugo de verduras (¾ taza)
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza verduras crudas como espinacas o lechuga romana

Escoja:

- ◆ Verduras frescas o cocidas
- ◆ Verduras congeladas
- ◆ Jugo de verduras (100% jugo)

Leche y productos lácteos 3 a 4 porciones diarias

La leche y los derivados de la leche son altos en calcio, y ayudan a tener huesos y dientes fuertes. También la leche y los productos lácteos proveen otros nutrientes necesarios para crecer.



Porciones:

- 1 taza de leche (8 onzas)
- 2 onzas de queso
- 1 taza de yogurt (8 onzas)

Escoja:

- ◆ Leche baja en grasa (1% o 2%)
- ◆ Queso bajo en grasa
- ◆ Yogurt bajo en grasa (regular or congelado)

Alimentos con proteína 2 a 3 porciones diarias (4 a 7 onzas total)

La carne ya sea de res, puerco, pollo, o pescado, huevos, frijoles, chícharos, garbanzos, lentejas o nueces son altas en hierro y también tienen otros minerales que se necesitan.



Porciones:

- 2 a 3 onzas de carne ya sea de res, puerco, pollo o pescado (sin hueso, cocidos)
- 1 taza leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos o chícharos (cocidos)
- 4 cucharadas de crema de cacahuete

Escoja:

- ◆ Cortes de carne baja en grasa o pescado
- ◆ Pescado y pavo (sin cuero)
- ◆ Atún (enlatado en agua)
- ◆ Leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos o chícharos (cocidos)

Panes y granos 6 a 11 porciones diarias

Los panes integrales o de grano entero (como pan de trigo, nueces, o centeno), los panes enriquecidos y cereales con fibra le dan vitaminas, minerales, fibra y energía. Como suficientes alimentos hechos con granos enteros todos los días.



Porciones:

- 1 rebanada de pan, tortilla o un bizcocho
- ½ pan de hamburguesa, ½ panecillo inglés, ½ rosquilla de pan sin endulzar.
- ½ taza de cereal cocido, pasta, fideos, arroz
- ¾ taza de cereal listo para comerse

Escoja:

- ◆ Panes de trigo entero y cereales
- ◆ Pasta y fideos enriquecidos
- ◆ Arroz integral o enriquecido
- ◆ Tortillas de maíz

Coma grasa y alimentos dulces menos seguido

Algunos alimentos altos en grasa:

- ◆ Alimentos fritos
- ◆ Tostaditas fritas
- ◆ Donas
- ◆ Pastelillos
- ◆ Pan dulce
- ◆ Queso crema
- ◆ Crema
- ◆ Nieve
- ◆ Carnes frías
- ◆ Tocino
- ◆ Perros calientes
- ◆ Salchichas
- ◆ Mayonesa
- ◆ Mantequilla
- ◆ Margarina
- ◆ Manteca

Algunos alimentos altos en azúcar:

- ◆ Fruta enlatada en jugo alto en azúcar
- ◆ Cereales dulces
- ◆ Dulces
- ◆ Chocolates
- ◆ Galletas
- ◆ Pasteles
- ◆ Postres
- ◆ Gelatina
- ◆ Sodas
- ◆ Bebidas de fruta
- ◆ Paletas de hielo
- ◆ Pruebe la comida sin añadir azúcar