

# Consejos de Nutricion

**¡Una nutrición balanceada es lo mejor!  
Elige alimentos y botanas que incluyan mucho de los siguientes grupos de comida.**

## Granos enteros – equivalentes a 6 oz.

**Una onza equivale a = 1/2c. O 1 rebanada**

- Pastas – pastas de trigo entero
- Panes – busca panes con 3 gamos de fibra o más. Tiene que decir harina de granos entero en la etiqueta.
- Tortilla – trigo entero o maíz (1)
- Arroz – arroz moreno o arroz de grano largo
- Cereal- busca cereales con 3 gramos de fibra o mas:

- Avena a fuego lento,
- Crunchy Corn Bran™,
- Cuadros de Quaker Oats™,
- Shredded Wheat™,
- Frosted Mini-Wheats™



## Grasas saludable: has que las fuentes de grasas que comas vengan del pescado, nueces o aceites de plantas.

Aceite de oliva  
Canola  
Maíz

Girasol  
fríjol de soya



## Leches: 3 tazas

- 1 c. yogurt, 1 1/2 queso, o 1 c. de leche
- Leche entera para niños menores de 2 años
- Desnatada o leche 1% para edades mayores de 2 años
- Yogurt bajo en grasa (evita el yogurt alto en azúcar)
- Quesos bajos en grasa
- Mozarella o queso en tiras
- Quesos de 1 o 2% de grasa incluyen queso requesón
- Pudín bajo en grasa

## Proteínas magras 5 oz. Equivalentes

**1 oz. Equivale a = 1 oz. De carne o**

Pavo 1/2 onzas de nueces  
Pescado 1/4 c. frijoles secos  
Pollo 1 huevo

Puerco o carne cortados magros 1 cucharita de mantequilla de maní (crema de cacahuete)

## Frutas 1 1/2 tazas.: has más selecciones de frutas y no jugos.

Come una variedad de frutas coloridas:

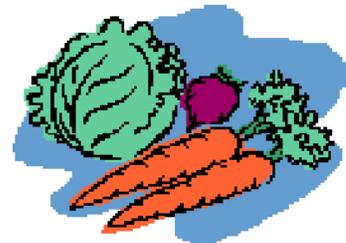
Fresas, sandiílla, melón, naranjas, bananas, manzanas verdes, kiwi, uvas, frambuesas y más.



## Vegetales 2 1/2 tazas

Come una variedad de vegetales de colores

Pimientos rojos, tomates, calabazas, coliflor, brócoli, espinaca, ejotes, guisantes, berenjena, brotes, cebolla, y más.



Grupo de Alimentos	Adelante	Espacio	Deténgase
Vegetales	Vegetales frescos, congelados y enlatados sin grasas y sin agregar salsas	Vegetales con grasas y salsas agregadas – como quesos y aderezos, papas cocidas al horno, aguacates	<b>Vegetales fritos</b> como papas fritas, papas ralladas y fritas, champiñones, zapallo (zucchini), espárragos fritos
Frutas	Frutas frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo	Jugos 100% puros, frutas enlatadas en almíbar liviano, frutas deshidratadas	Frutas enlatadas en almíbar fuerte
Panes y Cereales	Panes de grano integral, panes de pita, tortillas y espagueti y otras pastas, arroz integral, tortillas de maíz, cereales para el desayuno de grano integral sin azúcar - fríos o calientes (como la avena)	Pan blanco refinado, arroz, espaguetis y otras pasta, tortillas fritas para hacer tacos mexicanos, biscochos 'biscuit', pan francés, 'waffles', panqueques, pan de maíz y granola.	Bollitos de hojaldre o 'cruasanes', panecillos 'muffin', donas, bollitos dulces, galletas sodas hechas con grasas transaturadas, cereales para desayuno azucarados.
Leche y productos lácteos	Leche descremada o al 1%, yogurt, queso o requesón	Leche baja en grasa al 2%, queso para untar procesado	Queso Americano, Cheddar, Colby, Suizo o Queso Crema hecho con leche entera y toda su crema, leche entera o yogurt
Carne de Res, Pollo y otras Aves, Pescado, Huevos, Frijoles y Semillas y Nueces	Carne de res y cerdo sin grasa (magra), carne de res molida extra magra, pollo y pavo sin piel, atún enlatado en agua, pescado y mariscos horneados, a la parrilla, al vapor o asados, frijoles, arvejas, lentejas, queso de soya, claras de huevo y sustitutos de huevos	Carne de res molida magra, hamburguesas asadas, jamón, tocino canadiense, pollo y pavo con piel, salchichas bajas en grasas, atún enlatado en aceite, mantequilla de maní, semillas y nueces, huevos enteros sin grasa agregada	Carne de res o cerdo sin quitar la grasa, carne molida común, hamburguesas fritas, costillas, tocino, pollo frito, croquetas de pollo, salchichas, fiambres, pepperoni, chorizo, pescado y mariscos fritos, huevos enteros cocidos en grasa.
Dulces y bocadillos		Barras de helado de leche, barras de helado de jugo de fruta, helado de yogurt bajo en grasas, helado de leche bajo en grasa, barras de higo, galletas de jengibre, papitas horneadas, palomitas de maíz bajas en grasa para el microondas, pretzels	Galletas, pasteles, tartas, tarta de queso, helado de leche, chocolate, dulces, papitas y tortillitas de bolsa, palomitas de maíz con mantequilla para el microondas
Condimentos	vinagre, salsa de tomate, mostaza, aderezos de ensalada libres de grasas, mayonesa libre de grasa, crema agria libre de grasas, aceite vegetal, aceite de oliva y condimentos para ensalada basados en aceite de oliva.	Condimentos para ensalada bajos en grasa, mayonesa baja en grasa, crema agria baja en grasa	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsa de carne, aderezo de ensalada común, mayonesa, salsa tártara, crema agria, crema de queso, salsa de queso crema.
Bebidas	Agua, leche descremada o al 1%, té helado (sin azúcar), gaseosas dietéticas, aguas saborizadas, bebidas sin azúcar (limonada sin azúcar)	Leche al 2%, jugos de frutas 100% puros	Leche entera, gaseosas normales, té helado azucarado, limonada normal, bebidas deportivas, bebidas de fruta (no 100% jugo)