

Come de los 5 grupos de alimentos

Lácteos



3 tazas al día

Los productos lácteos son una fuente de calcio, vitamina D y proteínas

- Agrega leche a los cereales calientes, sopas, y guisos
- Agrega quesos rallados bajos en grasa encima de tus platillos
- Intenta sustituir la mayonesa por el yogurt griego en tus recetas
- Usa yogurt como salsa para frutas o verduras

Proteína



5-6 equivalentes de onzas
al día

Los alimentos con proteínas son una fuente de hierro, zinc y potasio

- Hornea, asa, rostiza, o frie al aire carnes magras, aves, o pescados
- Sirve frijoles enlatados secos o bajos en sodio como guarnición con frecuencia
- Usa nueces o semillas como snack o agregalas a tus ensaladas
- Busca carnes frías bajas en sodio y mantequilla de maní sin sal agregada

Verduras



3-4 tazas al día

Las verduras son fuente de Vitamina A, Vitamina C, y fibra

- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras durante el almuerzo y la cena
- Agrega verduras crudas y picadas en salsas para pasta, en pizza, y en sopas
- Corta la verduras en bolsitas o envueltas individualmente en el refrigerador para snacks rápidos

Frutas

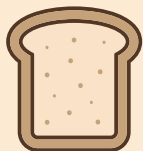


2 tazas al día

Las frutas son una fuente de vitamina C, potasio, fibra y ácido fólico

- Cubre tu cereal o yogurt con fruta fresca en rodajas o moras congeladas
- Mezcla un batido con fruta fresca o congelada y leche
- Prueba los tazones de frutas en jugo 100% o en bebidas de jugo de fruta 100% natural
- Busca frutas secas con 0g de azúcares añadidos

Granos



3½-5 equivalentes de tazas
a día

Los granos son una fuente de fibra, vitaminas B, y magnesio

- Es preferible que tus granos sean granos integrales en lugar de enriquecidos o refinados
- Prueba cereales ricos en granos integrales, panes de trigo integral, tortillas de trigo integral, y pastas de trigo integral
- Disfruta del arroz integral más seguido que el arroz blanco

Lista de compras básica

Lácteos



3 tazas al día

- Leche (entera, 1%, 2%, sin lactosa, orgánica, saborizada o descremada)
- Yogur (natural, saborizado o griego)
- Quesos (bajo en grasa o entero)
- Queso rallado, en tiras o en rodajas, bajo en grasa

Proteína



5-6 equivalentes de onzas
al día

- Carnes magras (92% o más de carne molida magra de res y pechugas de pollo o pavo, y lomo de cerdo o chuleta de cerdo)
- Pescado fresco o congelado (salmón, tilapia, bacalao, fletán)
- Huevos
- Frijoles, chícharos o lentejas enlatados secos o bajos en sodio
- Mantequilla de maní natural sin sal añadida

Verduras



3-4 tazas al día

- Verduras crudas (deben estar preparadas o ya cortadas / envasadas)
- Verduras congeladas en bolsas
- Verduras enlatadas bajas en sodio o sin sal añadida
- Verduras de hoja verde embolsadas (espinacas, col rizada, lechuga romana, mezclas para ensaladas)
- Papas crudas o camotes

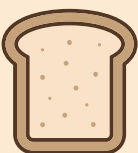
Frutas



2 tazas al día

- Fruta entera (manzanas, plátanos, naranjas, melocotones, bayas, peras)
- Fruta congelada (moras o mezcla de frutas)
- Frutos secos/piel de frutas (es mejor con 0 g de azúcares añadidos en la etiqueta)
- 100% jugo de fruta
- Tazas de fruta envasadas en jugo 100% natural
- Puré de manzana sin azúcar

Granos



3½-5 equivalentes de tazas
a día

- Cereales ricos en cereales integrales
- Avena pasada de moda o avena rápida de 1 minuto
- Pastas integrales
- Panes integrales, tortillas, panecillos y bollos
- Arroz integral