DAIRY COUNCIL® OF AZ & NV

arizonamilk.org nevadamilk.com

Guía para Comer Sano

Lácteos



3 tazas al día



Proteína



5-6 equivalentes de onzas al día



Verduras



3-4 tazas al día



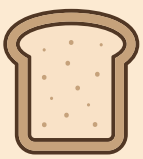
Frutas



2 tazas al día



Granos



3½-5 equivalentes de tazas a día



Las cantidades de cada grupo de alimentos son promedios para una dieta general para adultos. Habla con tu médico o consulta a un dietista para obtener un plan de dieta para ti.

DAIRY COUNCIL® OF AZ & NV

arizonamilk.org nevadamilk.com

Guía para Comer Sano

Porciones sugeridas

Lácteos



3 tazas al día



Leche: 1 taza



Yogurt: 1 taza



Queso: 1 ½ oz o ⅓ de taza rallado



Requesón: 2 tazas

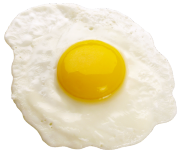
Proteína



5-6 equivalentes de onzas al día



Frijoles cocidos o enlatados ½ taza



Huevo: 1



Carne magra o aves: 3 oz



Mantequilla de maní : 1 cucharada

Verduras



3-4 tazas al día



Verduras frescas: 1 taza



Verduras verdes: 2 tazas



Verduras cocidas 1 taza



Papa: 1 mediana

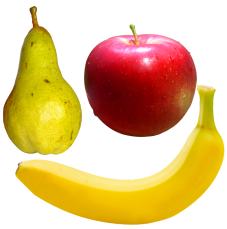
Frutas



2 tazas al día



Moras: 1 taza



Fruta entera: 1 mediana

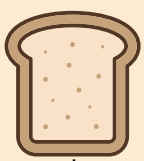


Fruta seca: ½ taza



100% Jugo de Fruta: 1 taza

Granos



3½-5 equivalentes de tazas a día



Cereal: 1 taza



Pan: 1 rebanada



Pasta: ½ taza cocida



Tortilla de harina o maíz: 1 chica (6 pulgadas)

Las cantidades de cada grupo de alimentos son promedios para una dieta general para adultos. Habla con tu médico o consulta a un dietista para obtener un plan de dieta para ti.