

Cómo elegir alimentos saludables

Utilice estas listas como una ayuda para hacer elecciones más saludables en sus comidas y bocadillos.

	Elija más a menudo	Elija menos a menudo
<p>Verduras (sin almidón) 5 o más porciones al día</p> <p>1 porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza, cocidas • 1 taza, crudas 	<p>Una variedad de colores Frescas o congeladas (sin sal o salsas agregadas) Elija lechugas con hojas oscuras y abundantes</p>	<p>Jugo de verduras Verduras enlatadas Verduras con mantequilla, queso o salsas cremosas Verduras empanizadas o fritas Ensaladas con aderezos dulces o cremosos</p>
<p>Fruta 2 o 3 porciones al día</p> <p>1 porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza pequeña de una fruta completa • ½ taza de fruta cortada en cubos • 2 cucharadas de fruta seca • ½ taza (4 onzas) de jugo 	<p>Una variedad de colores Frutas frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo o en agua, sin azúcar agregado)</p>	<p>Jugo de fruta Frutas secas con azúcar agregado Licuados con jugo de fruta Frutas enlatadas en almíbar Ensaladas de frutas con azúcar agregado</p>
<p>Almidón (verduras con almidón, granos enteros y legumbres) 6 más porciones al día</p> <p>1 porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de granos, arroz o pasta cocidos • 1 rebanada de pan • ½ panecillo inglés • ¼ bolillo grande • ½ taza de verduras con almidón • ¾ de taza de maíz pozolero • 1 taza de calabaza • ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas (pueden contar como almidones o proteínas) <p>Trate de consumir 3 o más gramos de fibra por porción.</p>	<p>Una variedad colorida de verduras con almidón: yuca, maíz, chícharos verdes, maíz cocido, plátano macho, papas, puré de calabaza, camote y calabaza de invierno Verduras con almidón, frescas, congeladas o enlatadas (sin sal o salsas agregadas) Arroz integral, cebada, quinoa, cuscús de trigo integral Pasta integral Panes integrales Cereales integrales (avena, trigo inflado o triturado) Tortillas de maíz Galletas saladas integrales (bajas en grasa) Frijoles, chícharos y lentejas; cocine frijoles secos o elija frijoles enlatados con bajo contenido de sodio (si están enlatados, drénelos y enjuáguelos)</p>	<p>Verduras con mantequilla, queso o salsas cremosas Verduras empanizadas o fritas Pan y arroz blancos Fideos de huevo (egg noodles) Cereales cocidos instantáneos y cereales tipo granola Tortillas de harina Comidas listas para comer y aperitivos Galletas saladas y papas fritas Crutones Panecillos y productos horneados</p>

Elija más a menudo

Elija menos a menudo

Proteínas

5 o 6 porciones al día

1 porción equivale a:

- 1 onza de carne magra, aves o pescado
- 1 huevo entero, 2 claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo
- 1 cucharada de mantequilla de nueces
- ½ de taza de hummus (pasta de garbanzo)
- 1 onza de queso
- ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas (pueden contar como almidones o proteínas)

Pescado (fresco o congelado, preparado sin grasa agregada)
 Atún, salmón o sardinas con bajo contenido de sodio, enlatados en agua
 Tofu o productos derivados de la soya (con menos de 3 gramos de grasa y sin sal agregada)
 Frijoles, chícharos y lentejas; cocine frijoles secos o elija frijoles enlatados con bajo contenido de sodio (si están enlatados, drénelos y enjuáguelos)
 Pollo o pavo (fresco o congelado, entero o molido, sin sal y sin piel)
 Mantequillas de nueces (la lista de ingredientes solo debe incluir nueces y sal)
 Claras de huevo

Carnes rojas (límitelas a 2 o 3 porciones al mes; *prime rib*, costillas, carne molida, cerdo, cordero, chicharrones)
 Carnes enlatadas, saladas, ahumadas y procesadas (mortadela, salami, salchichas, hot dogs, corned beef, tocino, jamón, chorizo, carne seca [*jerky*])
 Carnes frías
 Pescado enlatado, salado y ahumado
 Pato y ganso
 Queso (busque quesos con 3 gramos de grasa o menos por cada onza)
 Proteínas empanizadas y fritas
 Frijoles, chícharos y lentejas enlatados y salados
 Mantequillas de nueces procesadas con azúcar y grasa agregados

Grasas

4 porciones al día (incluidos los ingredientes que se utilizan para cocinar)

Las grasas **tienen gran densidad de calorías** y se usan en porciones pequeñas

Nueces (2 cucharadas: nueces, almendras, nueces de la India, cacahuates y pistachos)
 Mantequillas de nueces (1½ cucharaditas)
 Semillas (1 cucharada: girasol, calabaza, lino, ajonjolí y chía)
 Aguacate (2 cucharadas)
 Aceitunas (8 a 10 en total)
 Aceites (1 cucharadita: oliva, canola, linaza, cacahuete, maíz, aguacate, nuez, de semillas de uva, soya, girasol)
 Margarina sin grasas trans o aceite vegetal untable (1 cucharada)

Mantequilla (1 cucharadita)
 Coco (2 cucharadas de coco fresco y rayado)
 Crema (1 cucharada)
 Queso crema (1 cucharada)
 Manteca (1 cucharadita)
 Aceites (1 cucharadita: coco, palma, semilla de palma)
 Manteca vegetal (1 cucharadita)
 Crema agria (2 cucharadas)
 Chicharrones

Leche, yogur y sustitutos de lácteos

2 o 3 porciones al día

1 porción equivale a:

- 1 taza (8 onzas) de leche o sustituto de lácteo
- 6 onzas de yogur

Leche sin grasa
 Leche baja en grasa (1%)
 Yogur natural o griego (menos de 3 gramos de grasa y de 100 calorías por cada porción de 6 onzas)
 Leche de soya, arroz y nueces (almendras o nueces de la India) sin endulzar y fortificada con calcio

Leche entera o con 2% de grasa
 Leche endulzada (por ejemplo, chocolate)
 Yogur con más de 3 g de grasa y más de 100 calorías por cada porción de 6 onzas
 Yogur endulzado
 Leche endulzada de soya y nueces
 Horchata


Alimentos de consumo libre

- Caldo (con bajo contenido de sodio)
- Extractos saborizantes
- Hierbas y especias
- Salsa picante
- Jugo de limón
- Mostaza (1 cucharada)
- Vinagre
- Salsa inglesa
- Agua carbonatada
- Té sin endulzantes
- Café (sin crema ni azúcar)

Diario de comida

Use este diario para planificar sus comidas, tomar notas y llevar un seguimiento de lo que come a lo largo del día. Marque una casilla por cada porción que coma o beba de cada categoría.

Verduras sin almidones		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Fruta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Granos o almidón saludable		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Proteína saludable		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Leche, yogur y sustitutos de lácteos		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Grasas		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Bocadillos/Otro			
Agua (8 onzas)			
Actividad física o ejercicio			
Estado de ánimo			

Verduras sin almidones 		
Fruta		
Granos o almidón saludable 		
Proteína saludable 		
Leche, yogur y sustitutos de lácteos		
Grasas		
Bocadillos/Otro		
Agua (8 onzas)		
Actividad física o ejercicio		
Estado de ánimo		