

Selección de alimentos saludables

Haga hincapié en las frutas

- Todos los días coma una variedad de frutas.
- Las frutas pueden ser frescas, congeladas, envasadas o deshidratadas.
- Una cantidad excesiva de jugo de fruta puede agregar mucha azúcar innecesaria a su dieta. Limite el jugo de fruta a una ración por día.
- Una ración de fruta equivale a 1 trozo mediano de fruta, $\frac{1}{2}$ taza de fruta cortada, $\frac{1}{4}$ taza de fruta deshidratada o $\frac{3}{4}$ taza de jugo 100% natural.



Verduras variadas

- Coma más verduras color verde oscuro, como brócoli y col rizada.
- Coma más verduras color naranja, como zanahorias, batatas, zapallo y calabaza.
- Coma más frijoles y arvejas, como frijoles pinto, frijoles judía, frijoles negros, garbanzos, arvejas secas y lentejas.
- Una ración de verduras equivale a 1 taza de verduras de hoja crudas; $\frac{1}{2}$ taza de verduras en trozos, cocidas o crudas o $\frac{1}{2}$ taza de jugo 100% natural.



Consuma alimentos con mucho calcio

- Todos los días, tome 3 tazas de leche con bajo contenido graso o sin grasa o una cantidad equivalente de yogur con bajo contenido graso (1 taza de yogur) o queso con bajo contenido graso (1 $\frac{1}{2}$ onzas de queso equivale a 1 taza de leche).
- Si no toma o no puede tomar leche, escoja productos lácteos sin lactosa o alimentos y bebidas fortificadas con calcio.



Selección de alimentos saludables

Al menos la mitad de los granos deben ser “integrales”

- Coma al menos 3 onzas de granos integrales todos los días.
- Una onza es 1 rodaja de pan, 1 taza de cereal para desayuno o ½ taza de arroz o pasta cocida.
- Fíjese que los granos como el trigo, el arroz, la avena o el maíz sean identificados como “integrales” en la lista de ingredientes.



Consuma proteínas magras

- Escoja carnes y aves de corral magras.
- Hornee, ase o cocine a la parrilla la carne, las aves de corral y el pescado.
- Alterne las opciones de proteína con pescado, frijoles, arvejas, nueces y semillas.
- Una ración de carne, ave de corral o mariscos es de 2 a 3 onzas, casi el tamaño de una baraja de naipes. En el caso de los frijoles o las arvejas, una ración es ½ taza y, en el caso de las nueces y las semillas, una ración es ¼ taza.



Conozca los límites de las grasas, la sal, los azúcares y el alcohol

- Lea la etiqueta de información sobre nutrición en los alimentos.
- Busque alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans.
- Escoja y prepare los alimentos y las bebidas con poca sal (sodio) o azúcares agregados (endulzantes calóricos como sacarosa o jarabe de maíz con alto contenido de fructosa).
- Limite el consumo de alcohol. Simplemente agrega calorías vacías.
- Todos los alimentos pueden disfrutarse con moderación una vez que usted conoce los límites.

