

Sea
sabio
sobre sus
PORCIONES



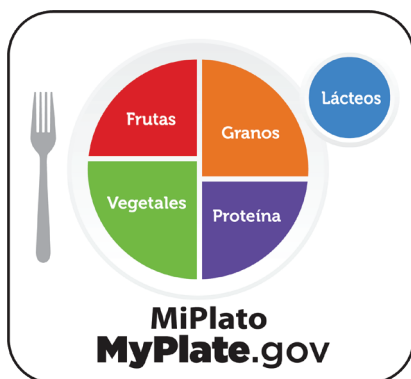
Consejos para Planear las Comidas

La mayor parte de sus grasas deben salir de aceites vegetales tales como aceite de canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soja y girasol.

Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.

Revise el Contenido Nutricional en la etiqueta para mantener las grasas saturadas y el sodio al mínimo.

Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares. Azúcares añadidos contienen calorías con pocos o ningunos nutrientes. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.



La Mitad de su Plato Debe Contener Frutas y Vegetales

Frutas

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos.



Vegetales

Trate de consumir una variedad cada día.



Granos

Consuma la mitad en granos integrales.

Pan de Trigo 100% Integral
Pasta de Trigo 100% Integral
Tortillas de Trigo 100% Integral
Tortillas de Maíz
Arroz Integral
Trigo Burgol
Harina de Avena
Cereal



Proteína

Elija diversas comidas con proteínas.

Carne
Aves
Pescado
Frijoles
Huevos
Nueces
Mantequilla de Cacahuates (Maní)
Tofu



Lácteos

Leche
Queso
Yogur



Para adultos y niños de 2 años o más, se recomienda leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.

Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates (maní) o de nueces puede causar atragantamiento. Solo se debe untar una fina capa de mantequilla de cacahuete o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en las comidas.

