

¡La clave para comer bien es un balance de alimentos!

Aprender cuánto es una porción ayuda a controlar el peso. Usted se sorprenderá cuando aprenda qué cantidad de alimento es una porción de cada grupo.

Comer bien puede ser sano y fácil.

Primero: elija distintos alimentos de cada uno de los grupos. Los diferentes tipos de alimentos le dan a nuestro cuerpo distintas vitaminas y minerales que necesitamos. Segundo: consuma comidas y refrigerios balanceados. ¿Qué es una comida balanceada? Una dieta balanceada tiene proteínas y verduras con y sin almidón. Si necesita perder peso, elija el número menor de porciones de la pirámide de alimentos.

Aquí tiene algunos consejos para tener en mente.

Pan, cereales, arroz y pasta (almidón)

Coma granos enteros como pan de trigo integral, cereal de salvado, harina de avena, arroz o pastas integrales. No coma más de dos o tres porciones por comida.

Verduras

Coma de 3 a 5 porciones de verduras por día. Elija las verduras de hojas verdes y las de color naranja, amarillo y rojo. Le dan buenos nutrientes a su cuerpo. Las verduras crudas o cocidas también lo satisfacen y le ofrecen la fibra que necesita su cuerpo.

Frutas

Coma de 2 a 4 porciones de frutas por día. La fruta fresca de estación es mejor. También puede elegir fruta enlatada sin agregado de azúcar. Coma fruta en lugar de tomar jugo. El jugo tiene mucha azúcar y muy poca fibra.

Leche, yogur, queso (lácteos)

Coma de dos a tres porciones de lácteos por día. Ninguna persona mayor de dos años de edad necesita leche entera. Cambie por alimentos con bajo contenido de grasa. Elija leche baja en grasas 1%, yogur descremado o queso bajo en grasas.

Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y frutas secas (tienen proteínas)

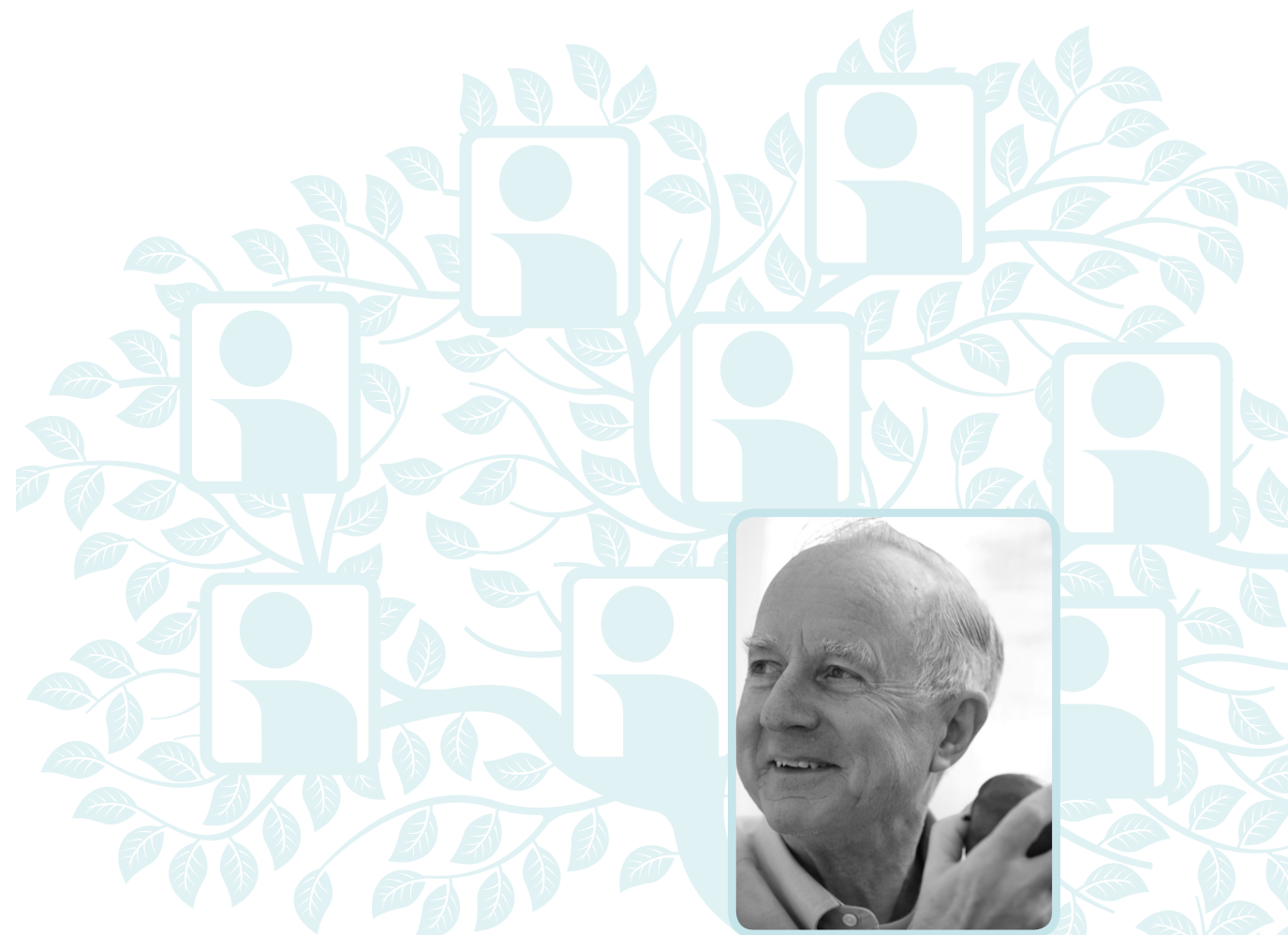
Coma porciones más pequeñas de carne, cerdo, pollo o pescado sin la grasa. La mayoría de los estadounidenses comen demasiadas proteínas.

Una porción de carne o pescado es del tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano. Coma dos porciones por día. Coma pescado al menos una vez por semana. No coma carne y consuma frijoles un día a la semana.

* Consulte a su proveedor de salud si su dieta tiene necesidades especiales.

Grasas, aceites y golosinas

Coma menos cantidad de estos alimentos. Los alimentos ricos en grasas y azúcar no tienen mucho del resto de los nutrientes. Cocine con aceites más sanos como el de oliva, canola o cacahuates.



Distribuido por Molina Healthcare.
Todo el material de este folleto es sólo para información.
Esta información no sustituye el consejo de
su proveedor de salud.

www.MolinaHealthcare.com

Part # 3106Rev0308

¿Cómo alimentarme bien?



Estás en familia.

La pirámide de alimentos



¿Cómo puede planear sus comidas usando la pirámide de alimentos?

Desayuno

- 2 a 3 porciones del grupo del pan
- 1 porción de lácteos
- 1 porción de frutas
- 1 porción del grupo de las grasas

Refrigerio

- 0 a 1 porción del grupo del pan
- 0 a 1 porción de frutas

Almuerzo

- 2 a 3 porciones del grupo del pan
- 1 porción del grupo de las carnes
- 1 porción del grupo de las grasas

- 1 porción de frutas
- 1 a 2 porciones de verduras

Refrigerio

- 0 a 1 porción del grupo del pan
- 0 a 1 porción de frutas

Cena

- 2 a 3 porciones del grupo del pan
- 1 a 2 porciones del grupo de las carnes
- 2 a 3 porciones de verduras
- 1 porción de lácteos
- 1 porción del grupo de las grasas

¿Cuánto es una porción?

Pan, cereales, arroz y pasta:

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz y pasta cocidas
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal listo para comer
- 3 tazas de palomitas de maíz preparadas (bajas en grasas en microondas)

Verduras:

- 1/2 taza de verduras cocidas
- 1 taza de verduras crudas
- 1/2 taza de jugo de verduras

Frutas:

- 3/4 vaso de jugo sin agregado de azúcar
- 1 fruta fresca de tamaño mediano
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada (sin agregado de azúcar)
- 1/4 taza de fruta seca

Leche, yogur y quesos:

- 1 taza de leche 1% (extra light) o descremada
- 1 taza de yogur natural o "light" de sabor
- 1 1/2 a 2 onzas de queso bajo en grasas

Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y frutas secas (nueces, almendras, etc.):

- 2 a 3 onzas de jamón cocido sin grasa, carne o pescado
 - 1 taza de frijoles cocidos o tofu
 - 2 huevos
 - 4 cucharadas de crema de cacahuates*
- *Estos alimentos son muy altos en grasas

Grasas, aceites y golosinas:

Limítelos a 3 o menos porciones diarias para perder peso.

- 1 cucharadita de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa
- 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensalada
- 2 galletas pequeñas
- 1/2 taza de helado

Cada persona tiene necesidades diferentes

Las mujeres necesitan más de ciertos nutrientes, especialmente si están embarazadas o amamantando. Entre estos nutrientes están el calcio, el hierro y el folato (ácido fólico).

Guía de consumo diario de calorías		
	Hombres	Mujeres
Activo	Alrededor de 2,800 calorías diarias (el mayor número de porciones de la Pirámide)	Alrededor de 2,200 calorías diarias (el número intermedio de porciones de la Pirámide)
In-activo	Alrededor de 2,200 calorías diarias (el número intermedio de porciones de cada grupo de la Pirámide de alimentos)	Alrededor de 1,600 calorías diarias (el menor número de porciones de la Pirámide)