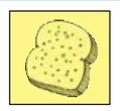
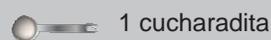
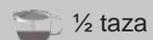


# GUÍA DE COMIDA



Desarrollo de este material fue apoyado por fondos federales Título V proporcionados por el Departamento de Salud Pública de California, División de Salud Materna, Infantil y Adolescente © California Department of Public Health

Mida sus alimentos, use tazas y cucharas de medir:



Hora del Desayuno <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Almidones	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frutas	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vegetales	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Proteínas	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grasas	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hora de Merienda  Carbo  Porciones

Hora de la Comida <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche		
Almidones		
Frutas		
Vegetales		
Proteínas		
Grasas		

Hora de Merienda  Carbo  Porciones

Hora de la Cena <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche		
Almidones		
Frutas		
Vegetales		
Proteínas		
Grasas		

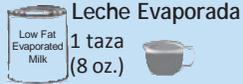
Hora de Merienda  Carbo  Porciones

## LECHE

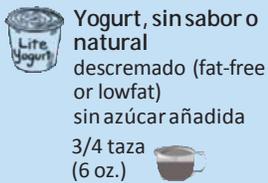
Una porción = 15g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



Leche descremada ( fat-free), 1%  
1 taza (8 oz.)



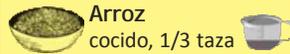
Leche Evaporada  
1 taza (8 oz.)



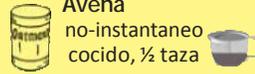
Yogurt, sin sabor o natural descremado (fat-free or lowfat) sin azúcar añadida  
3/4 taza (6 oz.)

## ALMIDONES

Una porción = 15g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



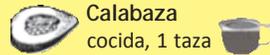
Arroz cocido, 1/3 taza



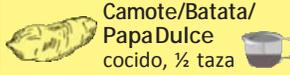
Avena no-instantaneo cocido, 1/2 taza



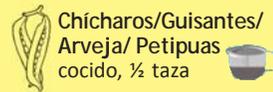
Bolillo integral, 1 chico



Calabaza cocida, 1 taza



Camote/Batata/PapaDulce cocido, 1/2 taza



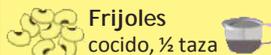
Chícharos/Guisantes/Arveja/ Petipuas cocido, 1/2 taza



Elote/Maíz, granos 1/2 taza



Elote/Mazorca, entero, 1/2 grande



Frijoles cocido, 1/2 taza



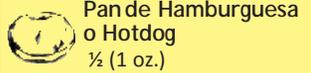
Galletas saladas 6



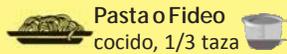
Palomitas de Maíz 3 tazas



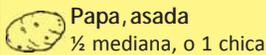
Pan integral 1 rebanada



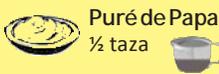
Pan de Hamburguesa o Hotdog 1/2 (1 oz.)



Pasta o Fideo cocido, 1/3 taza



Papa, asada 1/2 mediana, o 1 chica



Puré de Papa 1/2 taza



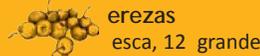
Tortilla maíz o harina 1 chica (6")

## FRUTAS

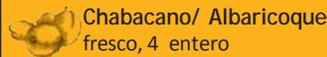
Una porción = 15g carbohidratos en total



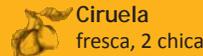
Arándano 3/4 taza



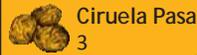
erezas esca, 12 grande



Chabacano/ Albaricoque fresco, 4 entero



Ciruela fresca, 2 chica



Ciruela Pasa 3



Durazno 1 mediano



Fresas Entera, 1 1/4 taza



\* Kiwi 1 grande



\* Mandarina 2 chicas



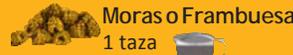
\* pMango 1/2 taza



Manzana 1 chica



pMelón 1 taza



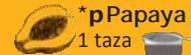
Moras o Frambuesa 1 taza



\* Naranja 1 chica



Nectarina 1 chica



\* pPapaya 1 taza



Pasas 2 Cucharadas



Plátano 1 chico



Pera 1/2 grande



Piña fresca, 3/4 taza



\* Toronja 1/2 grande



Uvas 17 chica



Sandía 1 1/4 taza

## VEGETALES

Una porción = 5g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



Apio



Berenjena



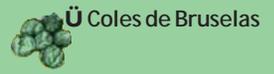
Betabel Remolacha



Calabacita



Cebolla



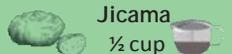
Ü Coles de Bruselas



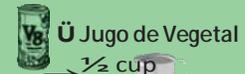
Ü Coliflor



Ejotes/Habichuelas



Jicama 1/2 cup



Ü Jugo de Vegetal 1/2 cup



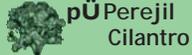
Nabo



Nopales



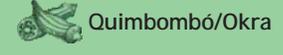
Pepino



pÜ Perejil Cilantro



Ü Pimiento all varieties



Quimbombó/Okra



Ü Repollo

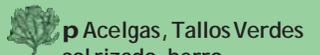


Üp Tomate

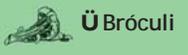


p Zanahoria

Vegetales Ricos en Ácido Fólico



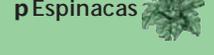
p Acelgas, Tallos Verdes col rizado, berro



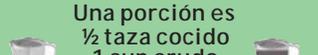
Ü Brócoli



Espárragos



p Espinacas



Una porción es 1/2 taza cocido 1 cup crudo

p Indica alimentos ricos en vitamina A - Ü Indica alimentos ricos en vitamina C

## PROTEÍNAS

Algunos productos procesados, ricos en proteína pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta.

 Almeja, Camarón, Cangrejo, Langosta  
1 oz.

 Atún, Pollo o Pavo enlatado en agua  
1/4 taza

 Carne de Res rasado, bistek, o molida  
1 oz.

 Chorizo  
1 oz.

 Chuleta de Puerco delgada, 1 oz.

 Cordero  
1 oz.

 Crema de Cacahuete o Maní, natural  
1 cucharada

 Huevos entero, 1 claras, 2

 Jamon hervido o canadiense  
1 oz.

 Ostra (ostion)  
6 medianas

 ‡ Pescado lenguado, bacalao, salmon  
1 oz.

 Pollo o Pavo  
1 oz.

 Queso, blando requesón o ricota,  
1/4 taza

 Queso, duro fresco, panela, cheddar, mozzarella o americano  
1 oz.

 Tofu/Soya  
½ taza

‡ No coma tiburón, pez espada, caballa o lololátilo (tilefish) por que contienen niveles de mercurio muy altos. Puede comer hasta 12 onzas de pescado y marisco bajo en mercurio cada semana.

## GRASAS

Algunos productos descremados pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta.

Cucharada      Cucharadita

**Grasa Vegetal (no saturada)**

 Aceite Vegetal canola, oliva, cacahuete maiz, safflower, girasol

 ✓ Aceitunas negras, 8 grandes verde, 10 grandes

 Aderezo bajo en grasa, 2 cucharadas regular, 1 cucharadita

 ü Aguate 2 cucharadas

 n Mayonesa baja en grasa, 1 cucharada regular, 1 cucharadita

 Margarina baja en grasa, 1 cucharada regular, 1 cucharadita

 Nueces  
✓ almendras, 6 enteras  
ü cacahuates, 10 enteros  
n nueces, 2 enteras  
✓ pecanas, 2 enteras

**Grasa Animal (saturada)**

 Crema 2 cucharada

 Crema Agria baja en grasa, 3 cucharadas regular, 2 cucharadas

 Crema de Queso baja en grasa, 1 ½ cucharada regular, 1 cucharada

 Mantequilla 1 cucharadita

 Tocino 1 rebanada

ü Mono insaturado  
n Poli insaturado

## ALIMENTOS LIBRES

Una porción = menos de 20 calorías y menos de 5g de carbohidratos.

 Agua

 Ajo

 Bebidas en Polvo sin azúcar

 — Caldo

 Cilantro Perejil

 Café o Té descafeinado

 — Escabeche

 \* Gelatina sin azúcar

 Hongos Champiñones

 Lechuga

 Limón

 — Mostaza

 Rábanos

 Salsa tomate, chile ¼ taza

 — Salsa Soya

 Diet Soda or Refresco de Dieta

 Vinagre sin azúcar

 Yerbas eneldo, albahaca, comino, oregano, romero, etc.

\* Hable con su dietista acerca de dulcificantes artificiales si come estos alimentos en grandes cantidades.  
— Estos alimentos contienen mucho sodio (sal) y algunas personas no deben comerlas.

## DULCES, POSTRES Y OTROS CARBOHIDRATOS

No coma estos alimentos sin haber hablado con su dietista. Lea la etiqueta.

 Aguas Frescas o Jugos de Fruta

 Almibar, Jarabe maiz, arce, melaza

 Atole, Maizena

 Azúcar

 Bagel

 Bebidas en Polvo regular

 Cereales Instantáneos Caliente o Frío

 Crema para Café

 Dulces

 Flan, Pudín, Chongo Zamoranos

 Fruta Enlatada en miel o jugo

 Jalea

 Leche de sabor

 Miel

 Molletes o Donas

 Nieve, Helado o Yogurt Congelado

 Pan Dulce, Pastelo Galletas

 Salsa de Espagueti, Pasta o Pizza blanca o roja

 Salsa Teriyaki, Barbecue o Ketchup

 Soda, Refresco o Nectar