

Como organizar su comida

FRUTAS

- Usted debiera comer 2 tazas al día.

Una manzana pequeña es del tamaño de una pelota de béisbol y cuenta como una taza.



½ plato debería ser de frutas y legumbres

LEGUMBRES

- Usted debiera comer 2½ tazas al día.

½ taza de legumbres es como el tamaño de una bombilla.



CEREALES

- Usted debiera comer 6 onzas al día.

1 onza de pan es del tamaño de una cinta casete.



¼ plato debería ser de cereales

¼ o menos de su plato debería ser de carnes y frijoles



CARNES Y FRIJOLES

- Usted debiera comer 5½ onzas al día.

3 onzas de carne son del tamaño de una baraja.



Tamaño de las raciones

Importante: Recuerde que las raciones para los niños son generalmente más pequeñas. Por ejemplo, una porción para un infante normalmente debiera ser $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ de la porción para un adulto. Para aprender más sobre como alimentar correctamente a su niño, hable con su médico de familia o pediatra.

El tamaño de las raciones está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Para averiguar cual nivel de calorías es adecuado para usted, vaya al sitio: www.MyPyramid.gov.

Fruta

- Usted debiera comer 2 tazas al día.

Por ejemplo, las siguientes pueden contarse como 1 taza del grupo de las frutas:

- 1 taza de fruta
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta seca
- taza de jugo al 100% de fruta

Leche y Lácteos

- Usted debiera comer 3 tazas al día.

Por ejemplo, las siguientes pueden contarse como 1 taza del grupo de leche y lácteos.

- 1 taza de de leche descremada o yogurt
- $1\frac{1}{2}$ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Legumbres

- Usted debiera comer $2\frac{1}{2}$ tazas al día.

Por ejemplo, las siguientes pueden contarse como 1 taza del grupo de legumbres.

- 1 taza de legumbres crudas o cocidas
- o jugo de legumbres
- 2 tazas de vegetales de hojas verdes, crudos

Cereales

- Usted debiera comer 6 onzas al día.

Por ejemplo, las siguientes pueden contarse como 1 onza del grupo de cereales:

- 1 rebanada de pan
 - $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido, pasta o avena
 - 1 taza de cereal listo para consumir
- Por lo menos $\frac{1}{2}$ de todos los cereales consumidos debieran ser cereales integrales, tal como avena o trigo.*

Grasas, Mantequilla, Aceite y Dulces

- ¡Sóloamente un mordisco!

Para pedir manteles individuales adicionales
vaya a: www.afmc.org/tools.

Carnes y Frijoles

- Usted debiera comer $5\frac{1}{2}$ onzas al día.

Por ejemplo, las siguientes pueden contarse como 1 onza del grupo de carnes y frijoles:

- 1 onza de carne magra, pollo o pescado
- $\frac{1}{4}$ taza de frijoles secos, cocinados
- 1 cucharada sopera de crema de cacahuete
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ onza de nueces o semillas comestibles