

¿Qué tan bien ha elegido alimentos Crystal?

DESAYUNO 1 taza de café 2 huevos revueltos 1 taza de harina de maíz grits	ALMUERZO Sándwich de mantequilla de cacahuete/maní con mermelada 15 pretzels pequeños Lata de 12 onzas refresco de cola	BOCADILLO 1 manzana grande 7 galletas redondas	CENA 1 taza de arroz 5 rebanadas de pavo 2 cucharadas de salsa gravy 1 panecito 1/2 taza de ejotes 12 onzas de té endulzado 1/2 taza de helado
---	---	---	--

En la tabla de abajo, liste las raciones de cada grupo de alimentos de las tres comidas mencionadas.

	Desayuno	Almuerzo	Bocadillo	Cena
Granos/cereales				
Verduras				
Fruta				
Leche				
Carnes/legumbres				
Otro alimento				

¿Cómo se comparan los alimentos que ha elegido Crystal en base a un consumo de 2,000 calorías? (consulte el reverso de la hoja)

¿Qué cambios puede hacer Crystal en su elección de alimentos?



Recomendaciones en base a un consumo de 2,000 calorías

GRANOS/CEREALES (6 onzas)

1 onza de granos/cereales equivale a:

- 1 rebanada de pan normal
- 1/2 bollo para hamburguesa o un pan inglés
- 1/2 taza de pasta cocida, arroz, avena o harina de maíz grits
- 1 taza de cereal seco
- De 5 galletas
- 1 tortilla pequeña (de 6 pulgadas)

FRUTA (2 tazas)

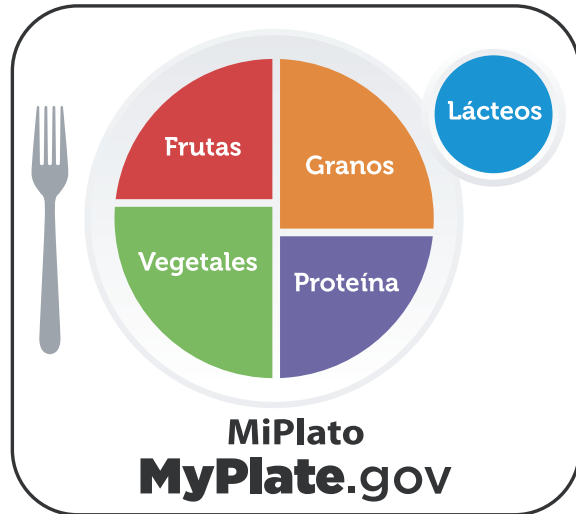
1 taza equivale a:

- 1 pieza mediana o del tamaño de un puño de la mano de fruta fresca (manzana, pera, durazno, etc.)
- 1 plátano grande (de 8 a 9 pulgadas)
- 1 taza con trozos de fruta—fresca, congelada o enlatada
- 32 uvas sin semilla o bien, 8 fresas grandes
- 1/2 taza de fruta seca (sin azúcar agregada)
- 8 onzas de jugo de fruta al 100%

LÁCTEOS (3 tazas)

1 taza equivale a:

- 8 onzas de leche sin grasa o baja en grasa (incluyendo leche deslactosada o leche de soya fortificada con calcio)
- 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa
- 1/3 de taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1½ onzas de queso natural
- 1 rebanada de queso procesado



VEGETALES (2½ tazas)

1 taza equivale a:

- 1 taza con verduras cocidas
- 1 taza con verduras crudas
- Excepción: 2 tazas de verduras de hoja verde, crudas = 1 taza de verduras
- Elija una variedad de verduras de distintos colores todas las semanas.

PROTEÍNA (5½ onzas)

1 onza equivale a:

- 1/4 de taza de frijoles, chícharos o lentejas
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní
- 1/2 onza de nueces (12 almendras, 7 mitades de nuez de nogal) o de semillas
- 1 onza de carne de ave o res magra, pescado o crustáceo cocida
- 1 onza de tempeh, cocido o 1/4 taza de tofu

Para consultar un plan para cumplir sus metas de tener buena salud, visite el Plan de Mi Plato en www.myplate.gov/myplate-plan. El plan le mostrará objetivos para cada grupo de alimentos para no consumir más de las calorías permitidas.