

# PLANEA TUS PORCIONES DIARIAS

## AGREGA

En cada tiempo de comida grasas buenas:

- **1/3** de aguacate
- **5** almendras
- **3** nueces
- **7** cacahuates naturales
- **1** cucharadita de chía
- **1** cucharadita de aceite vegetal



## PARA BEBER

Acompaña tus comidas con:

- Agua natural
- Agua de limón, jamaica o pepino endulzada con sustituto de azúcar
- Te o infusiones
- Bebidas sin azúcar

## CEREALES

El consumo total de estos no debe exceder de \_\_\_ porciones en cada tiempo de comida:

-  **1/2** taza de arroz
-  **1/2** taza de sopa de fideo
-  **1/2** taza de espagueti
-  **1/2** taza de frijoles o lentejas
-  **1/2** taza de cereal integral
-  **1/2** papa cocida chica
-  **3/4** taza de avena cocida
-  **1** tortilla de maíz
-  **2** tostadas horneadas
-  **1** tortilla de harina integral
-  **5** galletas tipo marías
-  **4** galletas saladas
-  **1/3** de pan francés
-  **1** rebanada de pan integral

## FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas son de consumo moderado, no más de \_\_\_ opciones al día.

### Una pieza mediana de:

Ciruela  
Durazno  
Guayaba  
Manzana  
Naranja  
Mandarina  
Pera

### O una taza de:

Fresa  
Melón  
Papaya  
Piña

### Ocasionalmente:

1/2 mango  
1/2 plátano  
1 taza de sandía

Las verduras son de consumo LIBRE:

Acelga  
Brócoli  
Calabacita  
Champañones  
Chayote  
Chile  
Coliflor  
Espinaca  
Jícama  
Lechuga  
Nopales  
Pepino  
Pimiento  
morrón  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria cruda

## ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL

Consumir una o dos opciones en cada tiempo de comida

-  **1** pieza de pierna o muslo sin piel
-  **1** pechuga de pollo chica
-  **1** filete de pescado
-  **1** lata de atún en agua
-  **1** lata de sardinas
-  **1** milanesa a la plancha (pollo o res)
-  **1** bistec a la plancha o en salsa
-  **2** reb de jamón de pavo
-  **1** huevo o 2 claras
-  **1** cucharada de guiso de pollo o res
-  **1** rebanada de queso panela
-  **1** taza de leche o yogurt light