

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