Comidas fáciles de preparar Semana 2

- Planificar comidas saludables con el Método del Plato
- Leer la etiqueta de información nutricional
- Ejemplos de recetas para el almuerzo

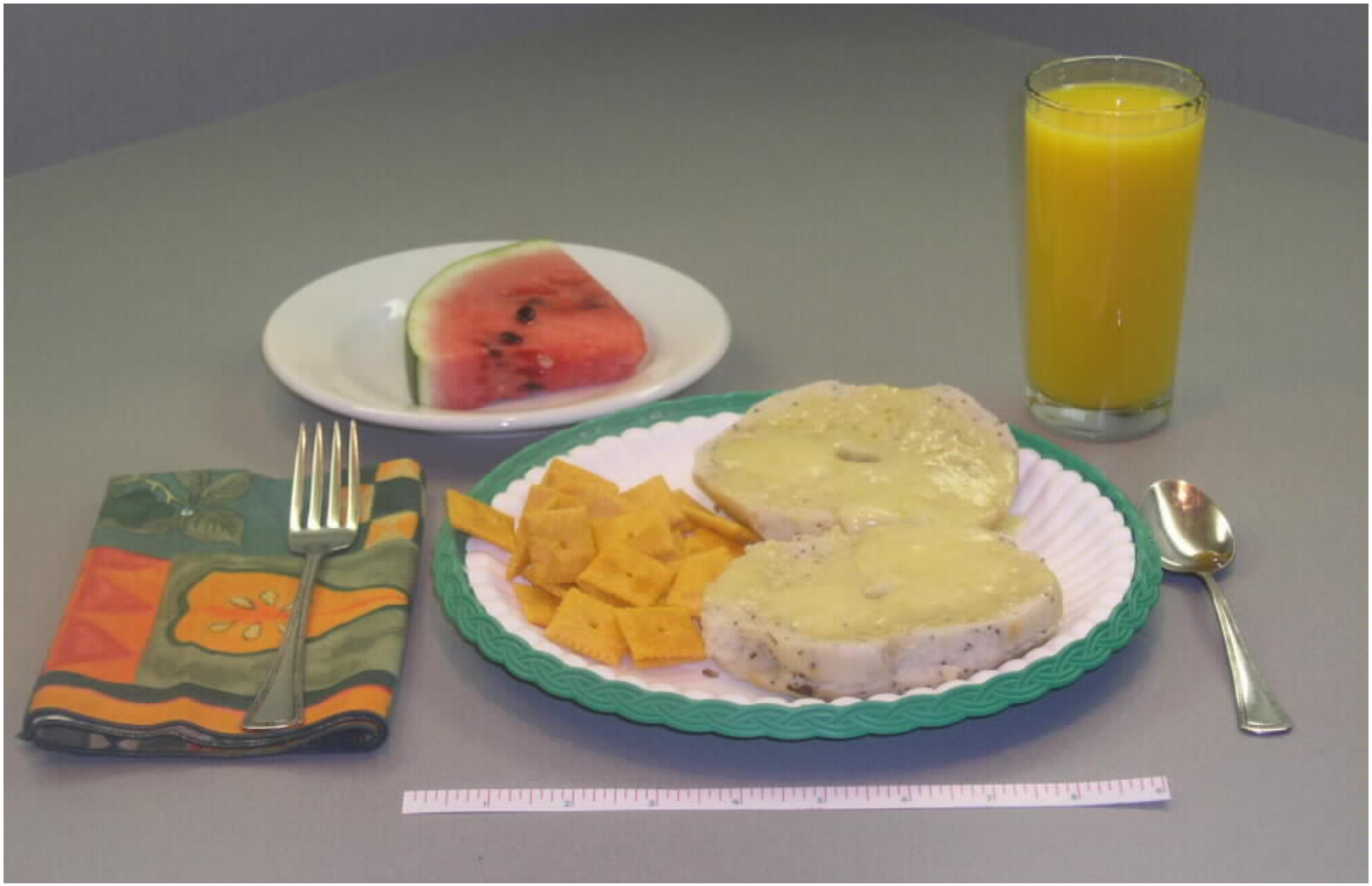
Explicación del Método del plato

Método del Plato
Con porciones recomendadas

Desayuno A

Desayuno B

Almuerzo A



Almuerzo B

Cena A

Cena B

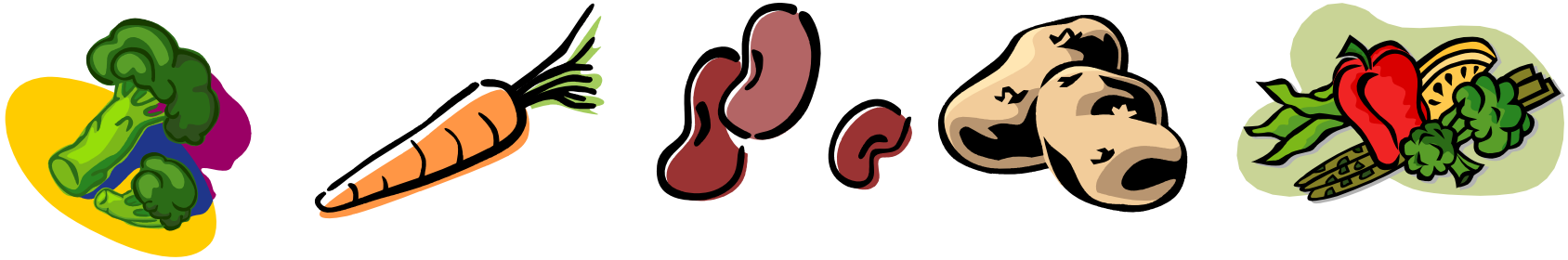
Pautas alimenticias para norteamericanos 2005

Dietary Guidelines
for Americans
2005

Proveen consejos para una alimentación saludable a fin de reducir o controlar el riesgo de sufrir otros problemas de salud.

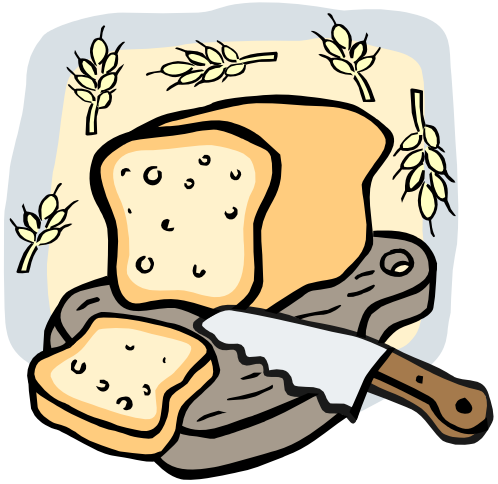
Recomendación clave

- Elija varias frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los cinco subgrupos de verduras varias veces por semana



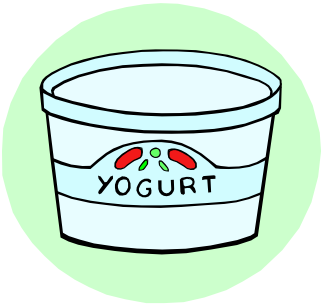
Recomendación clave

Coma 3 o más equivalentes a una onza de productos integrales por día, y que el resto de los granos provengan de productos enriquecidos o de grano entero.



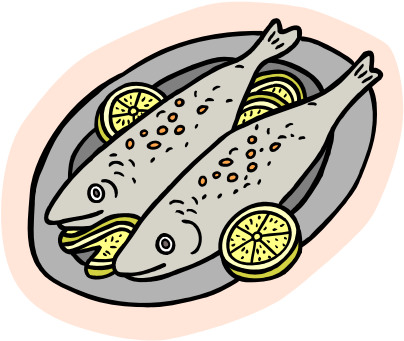
Recomendación clave

Consuma 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasas o el equivalente en productos lácteos por día



Recomendación clave

Al seleccionar y preparar carne y aves, elija las opciones magras, bajas en grasa o sin grasa.

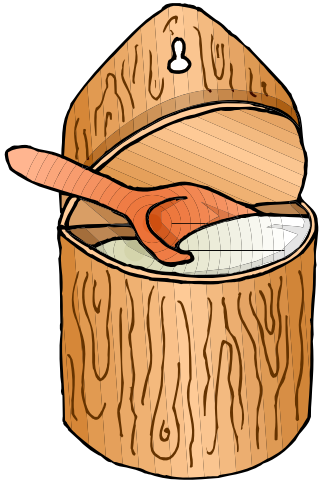


Recomendación clave

Limite la ingesta de grasas y aceites con alto contenido de ácidos grasos trans y/o grasa saturada, y elija productos bajos en dichas grasas y aceites.

Recomendación clave

Elija y prepare alimentos y bebidas con poca azúcar añadida o endulzantes calóricos.



Recomendación clave

Elija y prepare alimentos con poca sal.

Etiqueta de los alimentos

Información nutricional

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260 — Calories from Fat 120

	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%
Calcium 15% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Alcoholes de azúcar

Nutrition Facts

Serving Size 3 Pieces (36g)
Servings per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 190	Calories From Fat 130
	% Daily Value*
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 8g	40%
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 30mg	**1%**
Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**7%**
Sugars 3g	
Sugar alcohol 15g**	
Protein 2g	

Vitamin A	0%	Vitamin C	1%
Calcium	6%	Iron	2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs

**Sugar alcohol is not a sugar or alcohol. It is a hydrogenated starch derived and processed from corn.

Carbohidratos totales

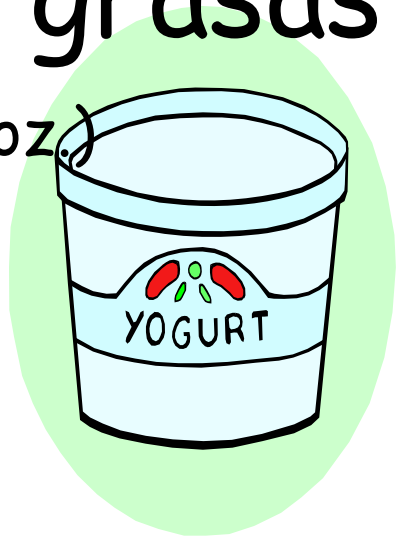
Una porción de:

- Granos, legumbres y verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche o yogurt

= 15 gramos de carbohidratos

Yogurt de zarzamora con bajo contenido de grasas

Tamaño de la porción 1 frasco (8 oz.)



Carbohidratos totales	**39 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	36 gr.

¿A cuántas porciones del Método del Plato equivale este producto? Comparar con 8 oz. de yogurt natural.

Yogurt natural con bajo contenido de grasas

Tamaño de la porción 1 frasco (8 oz.)

Carbohidratos totales	**16 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	16 gr.

Tortilla de harina de 10"

Tamaño de la porción 1 tortilla (2.5 oz.)

Carbohidratos totales 36 gr.

Fibra dietética	1 gr.
Azúcares	3 gr.

¿A cuántas porciones del Método del Plato equivale este producto? Comparar con una tortilla de trigo integral de 6".

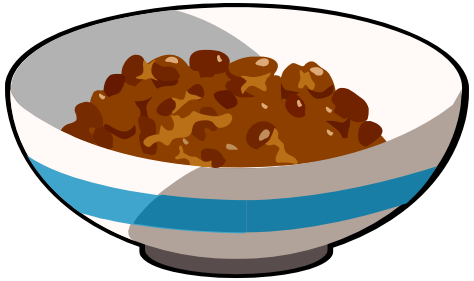
Tortilla de trigo integral de 6"

Tamaño de la porción 1 tortilla (1 oz.)

Carbohidratos totales	**18 gr.**
Fibra dietética	4 gr.
Azúcares	1 gr.

Cereal con nueces y miel

Tamaño de la porción	$\frac{3}{4}$ taza
Carbohidratos totales	**26 gr.**
Fibra dietética	4 gr.
Azúcares	17 gr.



¿A cuántas "porciones de la pirámide" equivale este producto?

Comparar con $\frac{3}{4}$ taza de cereal no endulzado.

Cereal "*O's*" no endulzado

Tamaño de la porción	$\frac{3}{4}$ taza
Carbohidratos totales	**17 gr.**
Fibra dietética	2 gr.
Azúcares	1 gr.

Jugo de uva 100% natural

Tamaño de la porción	8 oz. fluidas
Carbohidratos totales	**40 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	39 gr.

¿A cuántas "porciones de la pirámide" equivale este producto?
Comparar con 3 - 4 oz. de jugo

Jugo de uva 100% natural

Tamaño de la porción	4 oz. fluidas
Carbohidratos totales	**19 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	19 gr.

¿Cuál de estos refrigerios afectaría más su nivel de azúcar en sangre?

1 porción de fresas

Postre de fresas

¿Cuál de estos sería "adecuado" como refrigerio?

	Carbohidratos totales
• Bolsa tamaño refrigerio de papas fritas (2 $\frac{1}{2}$ oz.)	• 45 g
• Taza de budín sin azúcar	• 19 g
• 20 oz. de bebida de frutas	• 70 g
• Barra de granola	• 29 g