

Planificación de las comidas

Use este folleto en la conversación con su nutricionista.

Su cuerpo es una máquina compleja y requiere un conjunto específico de nutrientes para funcionar. Una dieta nutritiva y balanceada es importante para mantenerlo funcionando bien. Asegúrese de incluir elecciones de los cinco grupos de alimentos en sus comidas y bocadillos a lo largo del día.

Este folleto ofrece ideas para ayudarle a planificar sus comidas. Su nutricionista le ayudará a diseñar el plan que sea adecuado para usted.



Frutas

Cualquier fruta se incluye en este grupo; las frutas frescas, enlatadas, congeladas, secas o en jugo.

Las frutas que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Vegetales

En este grupo se incluye cualquier vegetal; los vegetales frescos, enlatados, congelados, secos, deshidratados o en jugo.

Los vegetales que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Granos y almidones

Cualquier alimento de los granos como el trigo, el arroz, la avena, la harina de maíz, la cebada se consideran de este grupo. Los ejemplos incluyen el pan, la pasta, la avena, el cereal frío y las tortillas.

Los granos que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Proteínas

Todos los alimentos a base de carne, que incluyen la carne de res, porcino, aves y mariscos, son parte de este grupo. Este grupo también incluye huevos, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Los alimentos con proteínas que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Lácteos

Leche, yogur, queso y alternativas lácteas como la leche de soya, de arroz o de almendras, se incluyen en este grupo.

Los alimentos lácteos que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Grasa y aceite

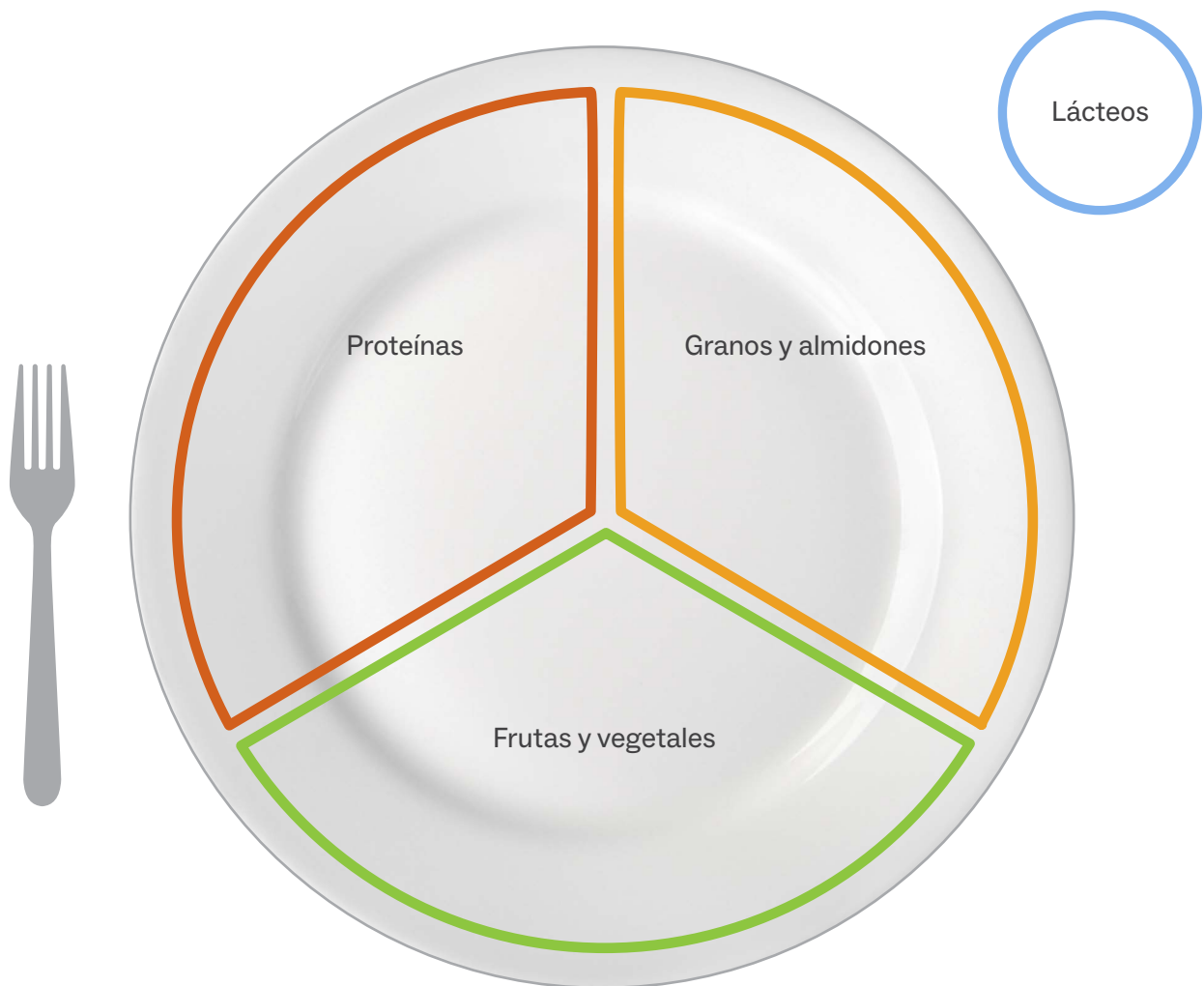
Los aceites y grasas comúnmente consumidos incluyen el aceite de oliva, aguacate, aceite vegetal, margarina, mayonesa, aderezos para ensaladas y la mantequilla.

Las grasas y aceites que me gusta comer incluyen:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Método del plato

Organice su plato para cada comida de acuerdo con esta guía y coma tres veces al día. Incluya bocadillos entre las comidas, según sea necesario o deseado. Remítase a la lista de alimentos que creó arriba para planificar comidas que disfrutará.



Lista de revisión diaria

❑ Para poder cumplir sus necesidades nutricionales, debe comer suficientes alimentos de cada grupo alimenticio. La lista a continuación le **dará** una idea de cómo se ven las porciones estándar. Su nutricionista le ayudará a saber cuánto alimento diario de cada grupo es adecuado para usted.

❑ Fruta

Una porción equivale a el tamaño de una bola de béisbol de fruta enlatada, cocida, fresca o congelada, o en jugo.

❑ Vegetales

Una porción equivalente al tamaño de una bola de béisbol de vegetales enlatados, cocidos, frescos o congelados, o en jugo.

❑ Granos y almidones

Una porción equivalente a:

- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla pequeña (tamaño de un plato de ensalada)
- 1 papa mediana (tamaño de un ratón de ordenador)
- 1 panqueque o waffle (tamaño de un DVD)
- 1 rollo pequeño (tamaño de una barra de jabón)
- 1 porción de arroz, pasta, avena u otros cereales o granos (de una pelota de tenis)
- 5 a 7 galletas

❑ Proteínas

Una porción equivale a:

- 1 porción de mantequilla de nueces (del tamaño de una pelota de golf)
- 1 puñado de frutos secos o semillas
- 1 porción de fréjoles (tamaño de una pelota de tenis)
- 1 porción de carne, aves o mariscos (tamaño de una baraja de cartas)

❑ Lácteos

Una porción equivale a:

- 1 porción de leche o alternativas a la leche (tamaño de una pelota de béisbol)
- 1 porción de yogur (tamaño de una pelota de béisbol)
- 1 porción de queso (tamaño del pulgar)

❑ Grasa y aceite

Una porción equivale a:

- 1 porción de mantequilla, aceite, aderezo de ensalada, mayonesa o queso crema (tamaño de una ficha de póquer)
- 8 aceitunas
- 1 porción de aguacate o crema agria (tamaño de una pelota de ping-pong)

Grupo alimenticio	Fruta	Vegetales	Granos y almidones	Proteínas	Lácteos	Grasa y aceite
Porciones por día						
Reto de alimentación						