



Mis alimentos que puedo elegir

Los alimentos que usted elige son importantes para ayudarlo a sentirse de la mejor manera posible. Use esta lista de más de 100 opciones excelentes de alimentos como una guía de consulta rápida y una lista de compras. Es importante hablar con su dietista para aprender más sobre buenas elecciones de alimentos y cómo puede comer los alimentos que tanto le gustan.

Proteína:

Tamaño de la porción: 1/3 taza o de 1 a 2 onzas, cocida

- Frijoles
- Carne de res
- Pollo
- Edamame
- Huevos (enteros o claras)
- Pescado
- Cordero
- Lentejas
- Cerdo
- Tofu
- Pavo
- Ternera
- Carne de caza

La carne completamente natural y fresca es mejor. Las carnes bajas en sodio, congeladas o enlatadas (enjuagadas) también son aceptables. Limite las carnes curadas y las carnes frías. Los frijoles, las edamames y las lentejas tienen mayor contenido de potasio.

Pan, cereales y granos:

Tamaño de la porción: 1 rodaja, 1 trozo o 1/2 taza

- Bagel (medio)
- Barra de pan
- Cereales
- Tortilla de maíz
- Cuscús
- Panecillo inglés (medio)
- Avena tradicional o cortada
- Pasta
- Pita (media)
- Quinua
- Arroz
- Pasteles de arroz
- Crema de trigo cocida
- Sémola cocida

Frutas:

Tamaño de la porción: 1 trozo pequeño o 1/2 taza

- Manzana
- Damasco
- Aguacate
- Banana
- Arándanos azules
- Frutipan

- Melón
- Cerezas
- Frutas deshidratadas (manzanas, arándanos azules, cerezas, coco, arándanos rojos)
- Uvas
- Guayaba
- Melón chino
- Jaca
- Kiwi
- Lichi
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Maracuyá
- Durazno
- Pera
- Caqui
- Piña
- Plátano
- Ciruela
- Granada
- Frambuesas
- Sapodilla
- Fresas
- Mandarina
- Sandía

Los alimentos mencionados están basados en los datos nutricionales promedio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para obtener detalles adicionales, hable con su dietista.

Elija frutas frescas, enlatadas o congeladas. Si son deshidratadas, solo 1/4 de taza.

Verduras:

Tamaño de la porción: ½ taza de verduras frescas o cocidas o 1 taza de verduras de hojas crudas

- Alcachofa
- Espárragos
- Brotes de soja
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Acelga
- Repollo chino
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes o amarillas
- Verduras de hojas verdes
- Jicama
- Col rizada
- Colirrábano
- Puerros
- Lechuga
- Champiñones
- Quimbombó
- Cebolla
- Chirivía
- Guisantes
- Pimientos
- Papas
- Calabaza
- Rábano
- Rutabaga
- Espinaca
- Calabacín (todos los tipos)
- Tomate
- Productos de tomate (jugo bajo en sodio, pasta, puré, salsa)

- Nabos
- Castañas de agua
- Batatas
- Yuca/mandioca
- Zucchini

Líquidos:

Tamaño de la porción: 4 onzas

- Jugo de fruta 100 % natural (todos los tipos)
- Café recién preparado
- Té recién preparado (negro, a base de hierbas)
- Limonada recién exprimida
- Néctares (damasco, guayaba, mango, papaya, durazno, pera)
- Soda (club, lima limón)
- Agua (con gas, del grifo)

Postres y refrigerios:

Tamaño de la porción: 1 trozo, 1/8 de pastel o ½ taza

- Cuero de frutas completamente naturales
- Galletas con formas de animales
- Puré de manzana
- Barras de frutas congeladas
- Cocteles de fruta
- Postres caseros (como pastel o tarta de fruta)
- Nieves de fruta
- Nueces, semillas y mantequillas de nueces naturales (2 cucharadas)
- Cuadrados de Rice Krispies
- Sorbete
- Refrigerios sin sal (galletas, totopos de pita, palomitas de maíz, pretzels, totopos de tortilla)

Lácteos:

Tamaño de la porción: 1 rodaja o ½ taza

- Queso (natural: brick, brie, leyden, cheddar, cheshire, colby, geitost, de cabra, monterey jack, mozzarella, muenster, neufchatel, ricota, suizo)
- Queso cottage
- Yogur griego
- Leche y sustitutos de la leche (de almendra no enriquecida, de arroz, de soya)

Condimentos, grasas y aderezos:

Tamaño de la porción: varía

- Pimienta negra
- Crema
- Queso crema
- Hierbas secas y frescas
- Ajo
- Salsa de carne casera
- Miel
- Salsa picante
- Mermelada/jalea
- Kétchup
- Jugo o cáscara de limón y lima
- Mayonesa/pasta para sándwich
- Mostaza
- Aceites (de canola, de oliva, de cártamo, vegetal)
- Cebolla
- Pico de gallo
- Salsa
- Crema agria
- Salsa agridulce
- Pepinillos dulces
- Margarina/mantequilla sin sal
- Vinagre