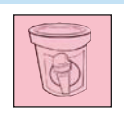
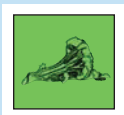
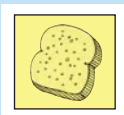


# GUÍA DE COMIDA



Marshall Medical Center Sweet Success Program  
 Ph: (530) 672-7021 • Fax: (530) 748-0338  
 E-mail: sweetsuccess@marshallmedical.org

**MARSHALL**  
 MEDICAL CENTER

*It's about you.*



Desarrollo de este material fue apoyado por fondos federales Titulo V proporcionados por el Departamento de Salud Pública de California, División de Salud Materna, Infantil y Adolescente © California Department of Public Health

Mida sus alimentos, use tazas y cucharas de medir: ¼ taza 1/3 taza ½ taza  
 ¾ taza 1 taza 1 cucharadita 1 cucharada

En el desayuno: NO leche, jugo de fruta y cereales frios.

Hora del Desayuno <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche	0	
Almidones	1-2	
Frutas	0	
Vegetales	1+	
Proteínas	2	
Grasas	2	

Hora de Merienda <input type="text"/>	Carbo <input type="text"/>	Porciones
Leche - 1	Almidones 1 -2	Proteína - 1 Grasas - 1

Hora de la Comida <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche	0	
Almidones	2	
Frutas	1	
Vegetales	1+	
Proteínas	2	
Grasas	2	

Hora de Merienda <input type="text"/>	Carbo <input type="text"/>	Porciones
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Almidones - 1    Proteina - 1    Frutas - 1    Grasas - 1		

Hora de la Cena <input type="text"/>		Carbohidratos <input type="text"/>
Grupo de Alimentos	Numero de Porciones	Ideas Para La Comida
Leche	1	
Almidones	2	
Frutas	0	
Vegetales	1+	
Proteínas	2	
Grasas	2	

Hora de Merienda <input type="text"/>	Carbo <input type="text"/>	Porciones
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Leche - 1    Almidones - 1    Proteina - 1    Grasas - 1		

## LECHE

Una porción = 15g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



**Leche**  
descremada ( fat-free),  
1%  
1 taza  
(8 oz.)



**Leche Evaporada**  
1 taza  
(8 oz.)



**Yogurt, sin sabor o natural**  
descremado (fat-free or lowfat)  
sin azúcar añadida  
3/4 taza  
(6 oz.)

## ALMIDONES

Una porción = 15g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



**Arroz**  
cocido, 1/3 taza



**Avena**  
no-instantaneo  
cocido, 1/2 taza



**Bolillo**  
integral, 1 chico



**Calabaza**  
cocida, 1 taza



**Camote/Batata/  
Papa Dulce**  
cocido, 1/2 taza



**Chícharos/Guisantes/  
Arveja/ Petipuas**  
cocido, 1/2 taza



**Elote/Maíz, granos**  
1/2 taza



**Elote/Mazorca,  
entero, 1/2 grande**



**Frijoles**  
cocido, 1/2 taza



**Galletas**  
saladas 6



**Palomitas de Maíz**  
3 tazas



**Pan**  
integral  
1 rebanada



**Pan de Hamburguesa  
o Hotdog**  
1/2 (1 oz.)



**Pasta o Fideo**  
cocido, 1/3 taza



**Papa, asada**  
1/2 mediana, o 1 chica



**Puré de Papa**  
1/2 taza



**Tortilla**  
maíz o harina  
1 chica (6")

## FRUTAS

Una porción = 15g carbohidratos en total



**Arándano**  
3/4 taza



**Cerezas**  
fresca, 12 grande



**Chabacano/ Albaricoque**  
fresco, 4 entero



**Ciruella**  
fresca, 2 chica



**Ciruella Pasa**  
3



**Durazno**  
1 mediano



**Fresas**  
Entera, 1 1/4 taza



**\* Kiwi**  
1 grande



**\* Mandarina**  
2 chicas



**\* ▲ Mango**  
1/2 taza



**Manzana**  
1 chica



**▲ Melón**  
1 taza



**Moras o Frambuesa**  
1 taza



**\* Naranja**  
1 chica



**Nectarina**  
1 chica



**\* ▲ Papaya**  
1 taza



**Pasas**  
2 Cucharadas



**Plátano**  
1 chico



**Pera**  
1/2 grande



**Piña**  
fresca, 3/4 taza



**\* Toronja**  
1/2 grande



**Uvas**  
17 chica



**Sandía**  
1 1/4 taza

## VEGETALES

Una porción = 15g carbohidratos en total  
Lea la etiqueta.



**▲ Acelgas,  
Tallos Verdes,  
col rizado, berro**



**Apio**



**Berenjena**



**Betabel  
Remolacha**



**\* Brócoli**



**Calabacita**



**Cebolla**



**\* Coles de Bruselas**



**\* Coliflor**



**Ejotes/Habichuelas**



**▲ Espárragos**



**▲ Espinacas**



**Jicama**  
1/2 cup



**\* Jugo de Vegetal**  
1/2 cup



**Nabo**



**Nopales**



**Pepino**



**\* ▲ Perejil  
Cilantro**



**\* Pimiento**  
all varieties



**Quimbombó/Okra**



**\* Repollo**



**\* ▲ Tomate**



**▲ Zanahoría**



**Una porción es**  
1/2 taza cocido  
1 cup crudo

▲ Indica alimentos ricos en vitamina A - \* Indica alimentos ricos en vitamina C

◆ Indica alimentos ricos en ácido fólico

## PROTEÍNAS

Algunos productos procesados, ricos en proteína pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta.

 **Almeja, Camarón, Cangrejo, Langosta**  
1 oz.

 **Atún, Pollo o Pavo enlatado en agua**  
1/4 taza

 **Carne de Res**  
rasado, bistek, o molida  
1 oz.

 **Chorizo**  
1 oz.

 **Chuleta de Puerco**  
delgada, 1 oz.

 **Cordero**  
1 oz.

 **Crema de Cacahuete o Maní, natural**  
1 cucharada

 **Huevos**  
entero, 1  
claras, 2

 **Jamón**  
hervido o canadiense  
1 oz.

 **Ostra (ostion)**  
6 medianas

 **‡ Pescado**  
lenguado, bacalao, salmón  
1 oz.

 **Pollo o Pavo**  
1 oz.

 **Queso, blando**  
requesón o ricota,  
1/4 taza

 **Queso, duro**  
fresco, panela, cheddar,  
mozzarella o americano  
1 oz.


 **Tofu /Soya**  
1/2 taza


‡ No coma tiburón, pez espada, caballa o lololátilo (tilefish) por que contienen niveles de mercurio muy altos. Puede comer hasta 12 onzas de pescado y marisco bajo en mercurio cada semana.


## GRASAS


Algunos productos descremados pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta.


Cucharada      Cucharadita


 **Grasa Vegetal (no saturada)**


 **Aceite Vegetal**  
canola, oliva, cacahuete  
maíz, safflower, girasol


 **✓ Aceitunas**  
negras, 8 grandes  
verde, 10 grandes


 **Aderezo**  
bajo en grasa, 2 cucharadas  
regular, 1 cucharadita


 **✓ Aguacate**  
2 cucharadas


 **■ Mayonesa**  
baja en grasa, 1 cucharada  
regular, 1 cucharadita


 **Margarina**  
baja en grasa, 1 cucharada  
regular, 1 cucharadita


 **Nueces**  
✓ almendras, 6 enteras  
✓ cacahuates, 10 enteros  
■ nueces, 2 enteras  
✓ pecanas, 2 enteras


 **Grasa Animal (saturada)**

 **Crema**  
2 cucharada

 **Crema Agria**  
baja en grasa, 3 cucharadas  
regular, 2 cucharadas

 **Crema de Queso**  
baja en grasa, 1 1/2 cucharada  
regular, 1 cucharada

 **Mantequilla**  
1 cucharadita

 **Tocino**  
1 rebanada

✓ Mono insaturado  
■ Poli insaturado

## ALIMENTOS LIBRES

Una porción = menos de 20 calorías y menos de 5g de carbohidratos.

 **Agua**

 **Ajo**

 **Bebidas en Polvo**  
sin azúcar

 **• Caldo**

 **Cilantro**

 **Perejil**

 **Café o Té descafeinado**

 **• Escabeche**

 **◆ Gelatina**  
sin azúcar

 **Hongos Champiñones**

 **Lechuga**

 **Limón**

 **• Mostaza**

 **Rábanos**

 **Salsa**  
tomate, chile  
1/4 taza

 **• Salsa Soya**

 **◆ Soda or Refresco de Dieta**

 **Vinagre**  
sin azúcar

 **Yerbas**  
eneldo, albahaca,  
comino, oregano,  
romero, etc.

◆ Hable con su dietista acerca de dulcificantes artificiales si come estos alimentos en grandes cantidades.

• Estos alimentos contienen mucho sodio (sal) y algunas personas no deben comerlas.

## DULCES, POSTRES Y OTROS CARBOHIDRATOS

No coma estos alimentos sin haber hablado con su dietista. Lea la etiqueta.

 **Aguas Frescas o Jugo de Fruta**

 **Almibar, Jarabe**  
maíz, arce, melaza

 **Atole, Maizena**

 **Azúcar**

 **Bagel**

 **Bebidas en Polvo regular**

 **Cereales Instantáneos Caliente o Frio**

 **Crema para Café**

 **Dulces**

 **Flan, Pudín, Chongo Zamoranos**

 **Fruta Enlatada en miel o jugo**

 **Jalea**

 **Leche de sabor**

 **Miel**

 **Molletes o Donas**

 **Nieve, Helado o Yogurt Congelado**

 **Pan Dulce, Pastel o Galletas**

 **Salsa de Espagueti, Pasta o Pizza blanca o roja**

 **Salsa Teriyaki, Barbecue o Ketchup**

 **Soda, Refresco o Nectar**