

Guía para Comer Sano

Lácteos



3 tazas al día



Proteína



5-6 equivalentes de onzas
al día



Verduras



3-4 tazas al día



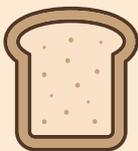
Frutas



2 tazas al día



Granos



3½-5 equivalentes de tazas
a día



Guía para Comer Sano

Porciones sugeridas

Lácteos



3 tazas al día



Leche:
1 taza



Yogurt:
1 taza



Queso:
1 ½ oz o ⅓ de taza rallado



Requesón:
2 tazas

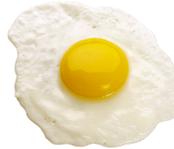
Proteína



5-6 equivalentes de onzas al día



Frijoles cocidos o enlatados
½ taza



Huevo:
1



Carne magra o aves:
3 oz



Mantequilla de maní:
1 cucharada

Verduras



3-4 tazas al día



Verduras frescas:
1 taza



Verduras verdes:
2 tazas



Verduras cocidas
1 taza



Papa:
1 mediana

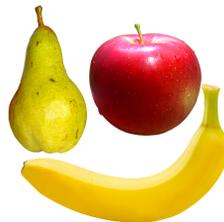
Frutas



2 tazas al día



Moras:
1 taza



Fruta entera:
1 mediana



Fruta seca:
½ taza



100% Jugo de Fruta:
1 taza

Granos



3½-5 equivalentes de tazas a día



Cereal:
1 taza



Pan:
1 rebanada



Pasta:
½ taza cocida



Tortilla de harina o maíz:
1 chica (6 pulgadas)