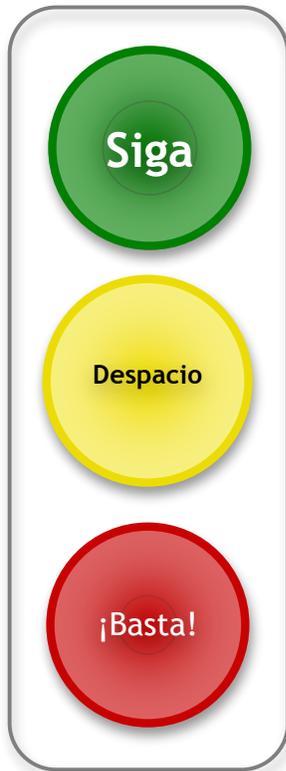


El semáforo de la guía de los alimentos

LE DIRIGE A OPCIONES SALUDABLES DE COMER Y BEBER



OPCIONES EN CUALQUIER MOMENTO (Siga)

- La más saludable de cualquier grupo de alimentos
- Con menos grasa, azúcar y calorías
- Con mayor cantidad de nutrientes saludables-como vitaminas, minerales y fibra
- Disfrute de 2 o más* de cada grupo todos los días
*hasta la cantidad recomendada

OPCIONES ALGUNAS VECES (espacio)

- Mayor cantidad de grasas, azúcar y calorías
- Menos nutrientes saludables
- Póngase la meta de 0-1 porciones de cada grupo, diariamente

OPCION DE MUY POCAS VECES (¡basta!)

- La mayor cantidad de grasas, azúcar y calorías
- Los menores nutrientes saludables
- Guárdelo para ocasiones especiales; 1 o 2 de cada grupo de alimentos, cada semana

- Conozca los grupos de alimentos
- Entienda lo que contiene cada grupo de alimentos Siga, Espacio y Basta
- Lea la etiqueta de Nutrition Facts
- Mida o cuente las porciones correctas



Nutrition Facts

Serving Size 1/4 cup (30g)
Servings Per Container about 11

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 1g

Monounsaturated Fat 2g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 35mg **1%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 7g

Protein 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 6%

*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

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

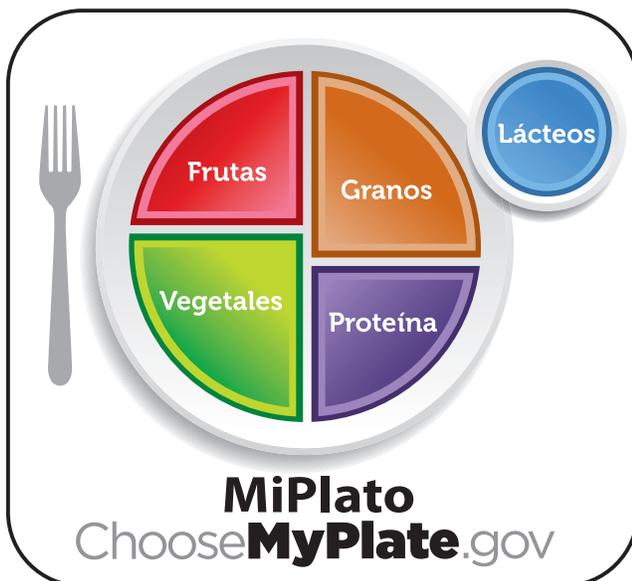
Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4





GRANOS



PAN ● ARROZ ● CEREAL ● PASTA ● GALLETAS SALADAS

¿Cuánto al día?

Depende de la personas, 5 a 12 porciones.

Usted puede necesitar: _____

Mire si el primer ingrediente pone *whole grain* (cereal integral) en la lista de ingredientes

¿Cuánto es 1 porción?

1 rebanada de pan ● 1 tacita de cereal ● ½ tacita de arroz cocido, cereal o pasta ● ½ bollito, panecillo o bagel ● Cantidad que aparece en Nutrition Facts ● 28g = 1oz = 1porción

EN CUALQUIER MOMENTO

Calorías por porción: 80-100,
2g o más de fibra, 6g o menos de
azúcar

Avena normal	Hojuelasde
Panecillo inglés	maíz (grits)
(English muffin)	Arroz
Palomitas	integral
normales	Quinoa

Barrita de granola con menos de 5 g de azúcar
Cereal integral, sin azúcar
Tortilla de trigo integral
Panes integrales
Pasta integral
Waffle/tortita (pancake) integral
“mini” panecillo redondo
Galletitas de trigo

ALGUNAS VECES

Calorías por porción: 100-200,
1 o 2g de fibra, 6-12g azúcar

Tortitas	Arroz
(pancake)	condimentado
Gofre	Relleno (stuffing)
(waffle)	Fideos

Barrita de granola con 5-10 g de azúcar
Cereal con frutas secas o endulzado
Macarrones con queso bajo en grasas (2%)
Panecillo bajo en grasas
Tortilla de maíz/harina
Avena con sabor añadido
Pan de maíz al horno
Palomitas bajas en grasas
Magdalena baja en grasas con mantequilla

POCAS VECES

Calorías por porción: más de 200,
Menos de 1g de fibra, más de 12g
de azúcar

Biscocho	Palito de pan
Cruasán o	Granola normal
medialuna	Arroz frito
(croissant)	Donut
	Madalena

Barrita de granola con más de 10 g de azúcar
Cereales con mucha azúcar y pocos nutrientes
Macarrones con queso
Tacos duros
Galletitas (crackers) con mantequilla
Pan de maíz frito
Palomitas con mantequilla
Waffle/tortita (pancake) con sabor añadido
Anillos de maíz fritos(hushpuppies)



FRUTAS

MANZANA ● BANANA ● NARANJA ● UVAS ● PIÑA



¿Cuántas al día?

Depende de la persona, 2 o más porciones.

Usted puede necesitar: _____

¿Cuánto es 1 porción?

1 fruta mediana ● ½ taza de fruta picada fresca, congelada o enlatada ● ¼ taza de frutas secas ● 4 onzas de 100% jugo de fruta

EN CUALQUIER MOMENTO

Fruta fresca, congelada o enlatadas
sin azúcar o grasa añadida

Fruta enlatada con agua o en su propio jugo
Mermelada de manzana sin azúcar

Plátanos, Melón	Ciruelas, Arándanos
Manzanas, Mango	Fresas, Sandía, Kiwi
Peras, Piña, Uvas	Naranjas, Duraznos

ALGUNAS VECES

Con poca azúcar o métodos de
preparación con poca azúcar

Fruta enlatada con almíbar ligero
Jugos con 100% de fruta
Fruta seca
Barrita de fruta congelada
Aguacate
Mermelada de manzana endulzada

POCAS VECES

Fruta con azúcar añadido, grasa
(mantequilla), caramelizada

Fruta enlatada con almíbar espesa
Bananas fritas con mucha azúcar o
grasa
Pastel de fruta (cobbler)
Tartas de fruta (pies)
Coco, Plátanos fritos



VERDURAS



BROCOLI ● TOMATE ● ZANAHORIA ● CALABACÍN ● VERDURAS DE HOJA VERDE

¿Cuántas al día?

Depende de la persona, 2 o más porciones.

Usted puede necesitar: _____

¿Cuánto es 1 porción?

1 tacita de verduras de hoja

● ½ tacita de verdura picada cruda o cocinada ● ½ tacita de jugo de verduras

EN CUALQUIER MOMENTO

Verdura fresca, congelada o enlatadas sin azúcar o grasa añadida cruda, al vapor, hervida, grilled

Brócoli	Ejotes
Zanahorias	Lechuga
Coliflor col	Okra
Apio	Pimientos
Coliflor	Espinaca
Pepinos	Calabacita
Tomate	

Ensalada de col sin aderezo
Verduras con almidón: papa cocida, papas fritas caseras, Batata o boniato, maíz, frijol de lima, guisantes o alverjillas

ALGUNAS VECES

Verduras con salsas con poca grasa (mayonesa, aderezos), poco aceite y métodos de cocinar con poca grasa

Papas fritas congeladas hechas en el horno
Verduras salteadas
Verduras con queso con poca grasa
Ensalada de col con mayonesa con poca grasa

Ensalada con aderezo con poca grasa
Ensaladilla de papa con mayonesa con poca grasa

POCAS VECES

Verduras fritas, con grasas añadidas (Manteca, mantequilla), salsas con mucha grasa (queso, mayonesa, crema)

Papas fritas	Plátanos fritos
Aritos de cebolla	Para rellena con tocino, queso y crema
Batata o boniato con azúcar	Tortitas de papa frita
Okra frita	Ensalada de papa

Croquetas de papa (Tater tots)
Verduras fritas (veggie chips)
Verduras con grasa
Maz, guisantes o espinacas con crema
Ensalada con aderezo normal



PRODUCTOS LACTEOS

LECHE ● YOGURT ● QUESO ● PUDIN



¿Cuántos al día?

Depende de la persona, 2 o 3 porciones .

Usted puede necesitar: _____

¿Cuánto es 1 porción?

1 tacita de leche ● 1 tacita de yogurt ● 1½ onzas de queso ● Cantidad que aparece en la etiqueta de Nutrition Facts

EN CUALQUIER MOMENTO

Productos con calcio sin grasa o poca grasa

Leche desnatada (skim milk)
Leche con 1% de grasa
Yogurt sin grasa
Queso sin grasa
Pudin o natillas sin grasa
Requesón (cottage cheese) sin grasa
Leche desnatada sin lactosa
Leche de almendra/soya sin azúcar

ALGUNAS VECES

Productos con calcio con poca grasa

Leche con 2% de grasa
Leche con chocolate con 1% de grasa
Queso con poca grasa (2% de leche)
Queso mozzarella
Pudin/yogurt con poca grasa
Yogurt helado con poca grasa
Requesón con poca grasa
Helado con poca grasa
Leche sin lactosa con 2% de grasa
Yogurt liquido o en tubo

POCAS VECES

Productos lácteos con toda la grasa, productos lácteos azucarados

Leche entera
Helado
Queso normal
Queso con pimiento (pimiento cheese)
Queso para untar
Requesón yogurt/pudin normal
Leche de almendra/soya con azúcar
Leche entera sin lactosa



PROTEINA



FRIJOLES ● HUEVOS ● PESCADO ● FRUTOS SECOS ● CARNE

¿Cuántas al día?

Depende de la persona, 2 a 7 porciones.

Usted puede necesitar: _____

Una porción de carne del tamaño de la palma de la mano o de una baraja de cartas = 3oz

¿Cuánto es 1 porción? (equivalente en onzas)

1 onza de carne, ave o pescado ● 1 huevo ● ½ tacita de frijoles cocidos ● ¼ frutos secos/semillas ● 2 Tbsp de crema de cacahuete ● Cantidad que aparece en la etiqueta de Nutrition Facts ● 28g = 1oz = 1porcion

EN CUALQUIER MOMENTO

Al horno, a la parrilla, braseado, hervido, al vapor, o asado; sin piel

Pollo sin piel	Pavo
Pavo/jamón con poca grasa	Tofu
Atún en lata (agua)	Pescado
Pollo frito al horno	Venado
Frijoles con poca sal	Clara del huevo
Edamame (frijoles de soya verdes)	

Frijoles refritos sin grasa
Frijoles secos cocinados
Bocaditos de pollo poco empanados
93/7 carne o pavo picado
Ensalada de pollo/atún con mayonesa sin grasa

ALGUNAS VECES

Salteado, frito en la sartén, Carne de ave con piel

Bacon de pavo	Frutos secos/semillas
Salchicha de pavo	Mortadela con poca grasa
Crema de cacahuete	Perritos calientes con poca grasa
Huevos	Pollo con piel
Frijoles cocidos	

Frijoles refritos con poca grasa
Frijoles normales en lata
Bocaditos de pollo al horno (vienen congelados)
90/10 carne o pavo picado
Ensaladilla de pollo/atún con mayonesa con poca grasa

POCAS VECES

Empanado o frito, con grasa/manteca añadida, con mucha grasa

Bacon	Salami/Pepperoni
Mortadela	Atún en aceite
Salchicha	Frijoles Pork n' beans
Spam	Perritos calientes
Pescado frito	Salchicha vienna
Pollo frito	Barbacoa de puerco

Frijoles refritos normales
80/20 carne picada
Bocaditos de pollo fritos
Frijoles con grasa/manteca/bacon añadidos
Ensaladilla de pollo/atún con mayonesa



EXTRAS



SALSAS ● ADEREZOS ● SALSAS PARA MOJAR ● MANTEQUILLA/ACEITES

¿Cuántas al día? Intente 100 o menos calorías

Las porciones se miden en cucharadas de te (**teaspoons**) o de sopa (**tablespoons**); lea la etiqueta de Nutrition Facts

EN CUALQUIER MOMENTO

Sin grasa, sin azúcar, bajo en calorías

Mayonesa sin grasa	Salsa
Aceite en aerosol	Mostaza
Salsa para mojar (dips) sin grasa	Vinagre
Jarabe sin azúcar	Hummus
Lechuga y tomate	Jugo de limón

Aderezo para ensalada sin grasa
 Requesón sin grasa
 Queso blanco para untar sin grasa (fat-free cream cheese)
 Crema o nata batida sin grasa
 Condimento sin grasa con sabor a mantequilla
 Mermelada con fruta de verdad
 Cubierta (topping) de yogurt o salsa para mojar (dip) sin grasa

ALGUNAS VECES

Con poca grasa (Low-fat), 'light', & menos azúcar

Mayonesa con poca grasa	Syrup/Honey
Ketchup	Picatostes (croutons)/Aceitunas
Salsa de barbacoa	Bacon bits
Mermelada	Salsas para mojar (dips) con poca grasa
Guacamole	

Aderezo para ensalada con poca grasa
 Requesón con poca grasa
 Queso blanco para untar con poca grasa
 Crema batida con poca grasa
 Aceite de oliva, vegetal o de canola
 Margarina de aceite vegetal
 Cubierta (topping) de yogurt o salsa para mojar (dip) con poca grasa
 Salsa (gravy) con poca

POCAS VECES

Con mucha grasa, azúcar y calorías

Mayonesa	Mantequilla
Grasa de la carne	Manteca
Grasa de puerco	Regular Dip
Salsa (Gravy)	Nutella (crema de avellana)
	Bacon

Aderezo de ensalada normal
 Requesón normal
 Queso cremoso (cream cheese) normal
 Crema o nata batida normal
 Queso/ salsa para mojar (dip) de queso
 Grasa para cocinar (shortening)



COSAS PARA PICAR & DULCES



FRUTAS ● VERDURAS ● GALLETITAS ● PAPAS FRITAS ● BARRA DE GRANOLA

¿Por qué picoteamos?

Para regenerarnos saludablemente entre comidas, 1 a 3 veces al día, planeándolo por anticipado. Tenga como meta 100-200 calorías & 2 o más grupos de alimentos

¿Cuanto?

Lea la cantidad que aparece en la etiqueta de Nutrition Facts y coma una porción. Incluya una fruta o verdura para sentirse lleno/a.

EN CUALQUIER MOMENTO

Sin azúcar y sin grasa; baja en calorías

Gelatina (jello) sin azúcar	manzana
Galletitas en forma de pez	zanahorias
Galletitas en forma de animal	uvas
Queso con poca grasa	apio
Palomitas con poca grasa	banana
	Naranja

Galletas salada (pretzels)
 Galletas *graham* con poca azúcar
 Galletitas de grano integral
 Paletas sin azúcar
 Pudín sin grasa y sin azúcar
 Papa asada/totopos
 Frutas o verduras ligeras

ALGUNAS VECES

Con poca grasa (low-fat, light), & menos azúcar

Galletitas con poca grasa	Gelatina (jello) normal
Galletas con poca grasa	Papitas (chips) al horno
Pastel 'Angel food'	Surtido (trail mix)
Galletas graham	Palitos de verdura (veggie straws)
Galletas de vainilla (wafers)	Frutos secos naturales
Carne seca (jerky) de res/pavo	

Galletitas saladas (nabs) con poca grasa
 Galletas saladas (pretzels) con sabor a mantequilla
 helado/yogurt helado con poca grasa
 pudín o yogurt con poca grasa o ligero (light)
 Barrita de granola con 5-10 g de azúcar

POCAS VECES

Toda la grasa, azúcar & calorías

Chocolatinas	Galletitas saladas (nabs)
Bollitos de miel (honey buns)	Galletas Donuts
Helado	Tortitas o pastelitos individuales (snack pie/cake)
<i>Poptarts</i>	
Chicharrones	

Galletitas de mantequilla (butter crackers)
 Caramelos de fruta (chews)
 Frutos secos con sal o miel (honey roasted)
 Palomitas con mantequilla o caramelo
 Papa normal/totopos
 Barrita de granola con más de 10 g de azúcar



BEBIDAS

AGUA ● JUGO ● SODA ● TE ● BEBIDAS DEPORTIVAS



¿Cuántas al día?

La mayoría necesita: 6 a 8 tazas de agua

Depende de la persona: 0 a 8 onzas de jugo de fruta

100% jugo de fruta diario puede estar bien

Lea la etiqueta Nutrition Facts para la porción, las porciones por envase y calorías. Las calorías bebidas se pueden acumular rápidamente; intente tomar _____ o menos cada día.

EN CUALQUIER MOMENTO

0-10 calorías en porciones de 8 onzas

Agua
Jugo reducido en calorías (diet)
Te sin azúcar
Agua con sabor natural o limón
Bebidas deportivas con 0 calorías, "Zero"
Paquetes de 0-5 calorías sin azúcar

*Crystal Light & marcas de tienda
Propel Zero, Powerade Zero,
Té verde Diet, Mio,
Jugo reducido en calorías de
manzana / arándano rojo (cranberry)
Hawaiian Punch sin azúcar,
Vitamin Water Zero,
Agua gaseosa dietética*

ALGUNAS VECES

10-60 calorías en porciones de 8 onza

100% jugo de fruta
Jugo sin azúcar añadido
Te medio dulce (Half sweet-half unsweet)
Bebidas isotónicas o deportivas con poco azúcar
Bebidas de café sin grasa (skim milk)
Sodas o refrescos dietéticos (diet)

*Kool-aid individuales,
Roaring Waters,
Hawaiian Punch Light, G2,
Diet V8 Splash*

POCAS VECES

>60 calorías en porciones de 8 onzas

Refresco o soda normal
Bebida/ponche de fruta
Te dulce
Batido tipo smoothie/slushie
Bebidas normales energéticas, bebida isotónica o deportivas (sports/energy)
Bebidas de café Frappe/Mocha

Kool-aid, Gatorade, Sunny D, Hi-C, Snapple, Capri Sun, Hawaiian Punch, Arizona Tea, Country Time, Yoohoo Vitamin Water, V8 Fusion/Splash, Néctar concentrado

A special thank you to the **Duke University Medical Center, Department of Community and Family Medicine, Division of Community Health** for translation services, led by the following:

Angel Romero Ruiz, MMC

Local Access to Coordinated Healthcare (LATCH) Program Coordinator

Georgina Perez, MSW, LCSW

Licensed Clinical Social Worker