

DATOS SOBRE ALIMENTOS PARA FAMILIAS SALUDABLES

La tabla abajo comparará aproximadamente el precio (el costo puede variar entre las diferentes tiendas) , el numero de porciones y calorías por porcion de varios ingredientes frescos y enlatados. Puede ver que las **porciones de comida frescas son mas grandes pero no mas caras !**

Comida	Costo Aprox	Tamaño del empaque	Porcion	Costo por porcion	Calorias
Lechuga Romana Verde	\$1.29	1 libra.	2 tazas	37 ¢	15
Brocoli	\$1.99	12 onzas	1 taza	50 ¢	25
Zanahoria pequeña	\$1.30	1 libra	3 onzas	24 ¢	35
Frijol blanco seco	\$.99	32 onzas	¼ taza	4 ¢	70
Banano/platano	\$1.99	8 bananos	1 med.	25 ¢	100
Pan Integral "Orowheat"	\$3.89	Un pan	1 rebanada	22 ¢	100
Cereal "Cheerios"	\$2.49	8.9 onzas	1 taza	28 ¢	100 sin leche
Papitas de Tortilla	\$3.99	18 onzas	7 papitas	27 ¢	140
Papas Fritas Marca Lays	\$3.99	14 onzas	15 papitas	30 ¢	150
Galleta "Oreo"	\$.99	5.5 onzas	3 galletas	25 ¢	160
Pastel de Blueberry	\$2.99	4 por paquete	1 pastelito	75 ¢	410

Informacion nutricional es proporcionada por la Red De Salud
www.lakehln.org

COMA! 5 a 10 PORCIONES DE VEGETALES Y DE FRUTA A DIARIO PORQUE SON

- Altos en fibra
- Altos en antioxidantes
- Altos en valor nutritivo
- Bajos en calorías

1 porcion tipica es de 4 onzas

El consumo de fibra es el factor mas importante para mantener un peso saludable. Fibra se encuentra principalmente en comida de plantas y que no sea procesada.

- El frijol seco es la comida mas alta en fibra. El frijol blanco proporciona casi 10 gramos por porcion (1/2 taza cocidas). Trate de comer frijoles secos 3 veces por semana.
- La piña, los chicharos, manzanas, cebada, pepitas y palomitas preparadas con aire tambien son buenas fuentes de fibra.
- Intente comer 3 porciones de granos completos, como pan de trigo integral , o harina de avena, harina de centeno, arroz integral, o maiz /elote integral
- Las recomendaciones para consumo diario de fibra es:
- Mujeres 25 gramos, Hombres 38 gramos, y Niños: Suman la edad mas 5 gramos



PONGA ENFASIS:

- Comida verde y repollo
- Comida fresca naranja o amarilla
- Tomates, cebolla y ensaladas
- Comida citrica , fresas o frambuesas
- Una cantidad de frutas y vegetales variados

Fruta, verduras, la nuez, frijoles secos y granos integrales protejen contra

- La obesidad
- Problemas cardiacos,
- Diabetes y
- Ciertos canceres.

COMA BIEN, ESTE BIEN