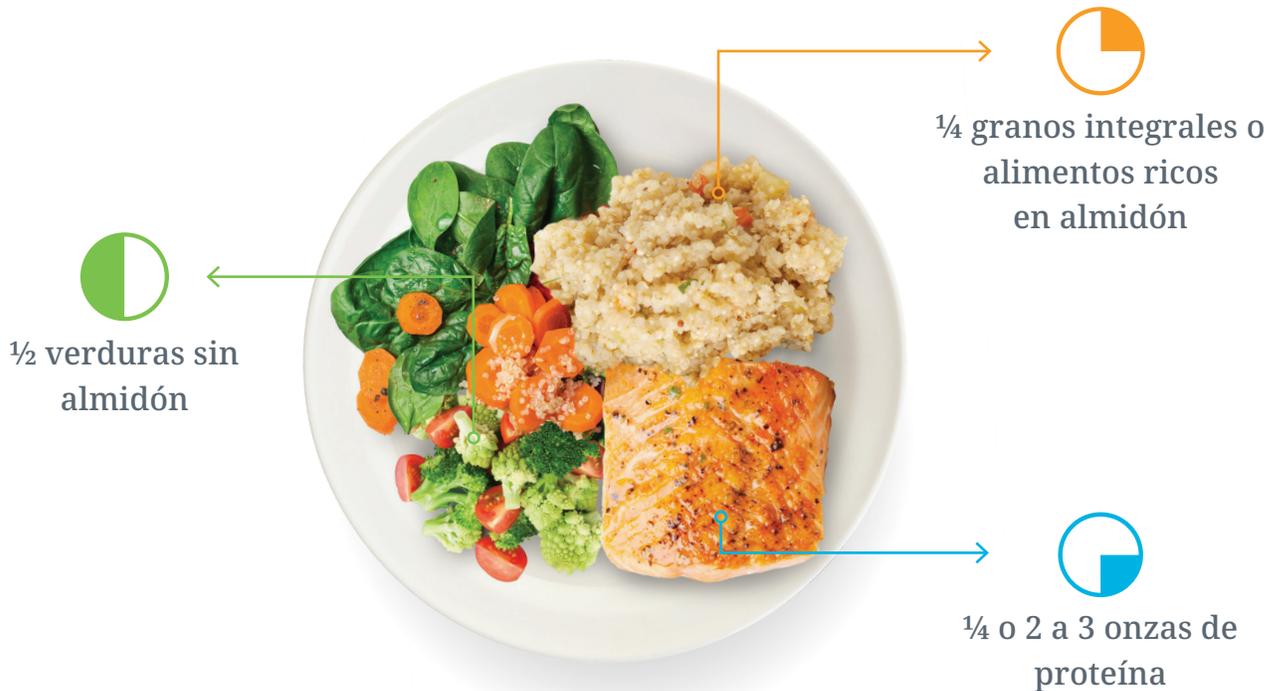


Una guía útil para medir sus porciones



Su plato de comida de 9 pulgadas debe estar cubierto de:



Use su mano como guía para medir sus porciones alimenticias:

Tamaño



1 puño =
1 taza



1 dedo pulgar
= 1 onza
o 1 cucharada



1 puñado =
1 onza



1 palma =
3 onzas



1 yema del
dedo pulgar =
1 cucharadita

Trate

1 porción
de frutas o
verduras

1 cucharada
de crema de
cacao

1 puñado
de nueces

1 ración de
carne cocida

1 cucharadita
de aceite
vegetal

Una guía útil para medir sus porciones

Coma de todos los grupos alimenticios todos los días para llevar una dieta equilibrada. A continuación, se encuentran algunos ejemplos del consumo diario de cada grupo alimenticio para los adultos.

Verduras sin almidón	Proteínas	Frutas	Lácteos o alternativa láctea	Granos o alimentos ricos en almidón
2 ½ tazas al día	5 ½ onzas al día	2 a 3 tazas al día	3 tazas al día	6 onzas al día
<p>Escoja más verduras de hojas verdes oscuras como las espinacas.</p> <p>Pruebe las verduras frescas o congeladas sin sal añadida.</p> <p>Agregue verduras de colores para ingerir más nutrientes.</p>	<p>Coma carne roja de animal, ave (sin piel) magra o baja en grasa, mariscos o huevos.</p> <p>Pruebe las proteínas a base de plantas, como frijoles, chícharos, lentejas, nueces, semillas o tofu (soya).</p> <p><i>Las proteínas a base de plantas pertenecen a ambos grupos alimenticios de proteínas y alimentos ricos en almidón.</i></p>	<p>Escoja fruta fresca, cuando sea posible.</p> <p>Escurra y enjuague cualquier líquido antes de consumir frutas enlatadas.</p> <p>Agregue una variedad de frutas de diferentes colores y tipos.</p>	<p>Escoja opciones bajas en grasa, descremadas y sin azúcar.</p> <p>Pruebe leche, yogur, queso o versiones a base de plantas de soya o nueces.</p> <p>Escoja alternativas de lácteos fortificados con calcio.</p>	<p>Haga al menos que la mitad de sus granos sean granos integrales como el arroz integral, quinua, avena y legumbres (frijoles y lentejas).</p> <p>Pruebe verduras con almidón, como los chícharos, camotes y zanahorias.</p>



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.