

¿Qué y cuánto?

Los alimentos son el sustento para la vida. Nuestro cuerpo utiliza los alimentos como combustible energético para el trabajo que realiza cada minuto de cada día, aún cuando estamos durmiendo. Los alimentos están hechos a base de macronutrientes denominados proteínas, carbohidratos y grasas; y micronutrientes como lo son las vitaminas y minerales. Los alimentos, usualmente, contienen varios nutrientes. Algunos alimentos tienen más nutrientes de una clase y menos de otra y a su vez, diferentes alimentos sirven para diferentes propósitos. Algunos alimentos son especialmente ricos en proteínas, las cuales son necesarias para el crecimiento, construcción y reparación de tejidos, así como también para pelear infecciones. Para asegurarse que las proteínas se reserven para esos trabajos se requieren de suficientes alimentos a base de carbohidratos y grasas para abastecer como combustible energético y hacer que el cuerpo trabaje, tal como el carro utiliza la gasolina para funcionar.

Piense en lo que usted come. Estudie el siguiente listado y familiarízese con los alimentos provistos por el banco de comidas (NOLP) y con los tamaños de porciones de los alimentos en sus respectivas categorías. Esto puede aplicarse al plan de comidas de cualquier individuo o tipo de dieta deseada. NOLP provee de una completa variedad de alimentos, pero usted tendrá que asegurarse de conseguir los alimentos con los nutrientes que usted necesita.

Categoría de alimento	Tamaño de porción sugerida	Alimentos de NOLP	Insumo diario sugerido e información complementaria
Proteína animal	3 onzas (85grs) (1 onza = 1 porción para diabéticos)	Carne de vaca Carne de vaca molida Quesos duros Pollo Huevos Jamón Albóndigas Salmón Tuna Pavo	Consumo diario sugerido entre 9-12 onzas (255 grs-340 grs). Esto representaría en tamaño, como 3-4 barajas de cartas, 3 onzas (85 grs) por baraja. El queso es una buena fuente de calcio, pero puede contener alto contenido graso, leer la etiqueta.
Proteína vegetal	½ taza, cocidos	Frijoles horneados Frijoles fritos	½ taza de frijoles =1 onza de proteína animal. Otros alimentos en esta categoría incluyen: porotos de soja, tofu, arvejas, maníes y manteca de maní, lentejas, nueces y semillas.
Lácteos (Proteína-Calcio)	1 taza = 8 onzas = ¼ litro	Leche Yogurt Queso	Consumo diario sugerido: mínimo 2 porciones por día de una fuente rica en calcio. La grasa de los lácteos varía de acuerdo al producto: sin grasa, bajo contenido graso o enteros. Fuentes con alto contenido en calcio son: leche, yogurt, queso cottage, manteca de leche y alimentos fortificados con calcio como la leche de soja, tofu, cereales o jugos, o suplementos de calcio.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Categoría de alimento	Tamaño de porción sugerida	Alimentos de NOLP	Insumo diario sugerido e información complementaria
Harinas	½ - 1/3 taza o 1 rodaja de pan 1 papa pequeña	Pan Maíz Matzo Papas Arroz Spaguetti	Consumo diario sugerido: 8 porciones diarias. Una porción para diabéticos, es toda aquella cantidad que provea 15grs de carbohidratos. A esta categoría también se la denomina carbohidratos complejos. Otros alimentos de esta categoría incluyen: camote, yuca, mijo, harina integral, cebada, bagel, avena, pasta, cereal desecado, panqueques, waffles, galletas, tortillas, etc.
Frutas	Varían, en general: 1 fruta fresca de pequeño a mediano tamaño ½ taza de fruta enlatada o fresca o jugo de fruta ¼ taza de frutas desecadas	Manzanas Albaricoques Bananas Cerezas Naranjas Peras Pasas de uvas	Consumo diario sugerido: 2-3 porciones por día. Un porción para diabéticos es toda aquella cantidad que provea 15 grs de carbohidratos. Otros alimentos incluidos en esta categoría: pomelo, mango, mandarina, fresas, frambruesas, arándanos, kiwi, melón, dulce de frutas, sandía, uvas, higos, ciruelas, dátiles.
Vegetales	Varían, en general: ½ taza de vegetales cocidos o jugo de vegetales 1 taza de vegetales crudos	Zanahorias Cebollas Tomates	Consumo diario sugerido: 2-3 porciones por día. Otros alimentos en esta categoría incluyen: brócoli, coliflor, pimientos verdes, rojos o amarillos, col, vegetales como espinaca, calabaza, zucchini, habichuelas verdes, remolacha, quimbongó (okra), etc.
Grasas	Varía: de 1 cuchara de té a 1 cuchara de sopa	Aceite vegetal Condimento para ensalada	Depende de la ingesta calórica diaria. Limitar la ingesta de grasa si tiene el colesterol elevado, diarrea o está en sobrepeso.
Azúcar	Varía, lea en las etiquetas el contenido nutricional	Bebida. Por ejemplo: Snapple, ponche, tragos.	No hay sugerencias para el consumo diario, exceptuando que deberían limitarse para no dejar afuera a otros alimentos nutricionales. Los alimentos contienen azúcar cuando la etiqueta enumera azúcares: harina de maíz, jarabe de maíz con alto contenido en fructosa, etc.
Mixtos	Los tamaños pueden variar, lea las etiquetas	Taco de carne Rellenos Spaguetti & albóndigas	Lea en la etiqueta el contenido en gramos, de proteína por porción: 21 gramos de proteína corresponde aprox. a una porción de proteína animal.
Agua	1 taza = 8 onzas		Consumo diario sugerido: 10-12 vasos para hombres y 9-11 vasos para mujeres. ¡No se olvide de tomar agua!

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.