

Guía de comida para mujeres



Cantidad diaria

Tortillas, panes, granos y cereales

6 a 8 de estas opciones

- Pan, tortillas, bolillos, panqués, hotcakes – 1
 - Bagel, English muffin – ½
 - Cereal – 1 taza
 - Fideos, arroz, cereal cocido – ½ taza
 - Galletas saladas – 4
- Coma más alimentos de grano integral (como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz oscuro).



Verduras

3 tazas de estas opciones

- Verduras cocidas
 - Verduras crudas
- Coma verduras anaranjadas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.



Frutas

2 tazas de estas opciones

- Frutas frescas
 - Frutas enlatadas o congeladas
 - Jugo – ¾ de taza
- Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC (nada más 1 porción de jugo).



Productos de la leche

3 a 4* de estas opciones

*4 para adolescentes

- Leche – 1 taza
 - Queso – 1½ onzas
 - Requesón – 2 tazas
 - Yogur, pudín o flan de leche – 1 taza
 - Helado, helado de yogur – 1½ tazas
- Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa.



Alimentos con proteína

6 de estas opciones

- Proteína de animal**
- Carne, pollo, pavo, pescado – 1 onza
 - Huevo – 1
- Proteína de vegetal**
- Frijoles o lentejas – ¼ de taza
 - Crema de cacahuete – 1 cucharada
- Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días.



Grasas, aceites y dulces

De vez en cuando, puede comer estos alimentos.

