

Cada artículo equivale a una porción:

**Verduras** contienen 25 calorías y 5 gramos de carbohidratos por porción. Una porción equivale a:

- ½ taza Verduras cocidas (zanahorias, brocoli, calabacines, tomates, etc)
- 1 taza Verduras crudas o ensalada verde
- ½ taza Jugo de verduras

**Leche desnatada o baja en grasa** contiene 90 calorías y 12 gramos de carbohidratos por porción. Una porción equivale:

- 8 oz. Leche desnatada o de 1%
- ¾ taza Yogur regular desnatado
- 1 taza Yogur con edulcorantes

**Proteínas con muy poca grasa** contienen 25 calorías y 1 gramo de grasa por porción. Una porción equivale a:

- 1 oz. Pechuga de pavo o pollo despellejado
- 1 oz. Filete de pescado (platija, lenguado, bacalao, eglefino, halibut)
- 1 oz. Atún enlatado en agua
- 1 oz. Mariscos (almejas, langostino, ostras, camarones)
- ¼ taza Requesón desnatado
- 2 Claras de huevo
- ¼ taza Sustituto de huevo
- 1 oz. Queso desnatado
- ½ taza Frijoles cocinados (negros, pinto, lentejas, garbanzos) cuentan como 1 almidón/pan y 1 proteína de poca grasa.

**Frutas** contienen 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción equivale a:

- 1 pequeña Manzana, naranja, nectarina (del tamaño de una pelota de béisbol)
- ½ Plátano
- 1 Durazno fresco mediano
- 1 Kiwi
- ½ Toronja
- ½ Mango
- 1 taza Moras, fresas o frambuesas frescas
- 1 taza Cubitos de melón fresco
- 1/8 Melón "Honeydew"
- 4 cucharaditas Mermelada o jalea

**Proteínas bajas en grasas** contienen 55 calorías y 2 a 3 gramos de grasa por porción. Una porción equivale a:

- 1 oz. Pollo – carne roja, despellejada
- 1 oz. Pavo – carne roja, despellejada
- 1 oz. Salmon, pez espada, arenque, bagre, trucha.
- 1 oz. Carnes (bistec de falda, corte de parrilla, lomo, carne asada)\*
- 1 oz. Ternera rostizada o chuletas de poca grasa\*
- 1 oz. Cordero rostizado o chuletas de poca grasa\*
- 1 oz. Lomo de cerdo o jamón fresco\*
- 1oz. Queso desnatado (3 gms. o menos de grasa por onza)
- 1 oz. Carnes de fiambre (3 gms. o menos de grasa por onza)
- ¼ taza. Requesón de 4.5% de grasa
- variedad Suplementos proteínicos (conteniendo 7gr de proteínas<3gr de grasa<3 gr carbohidratos.
- 2 medianas Sardinias

\* Limitelo de 1 a 2 veces por semanas

### **Proteínas con algo de grasa**

contienen 75 calorías y 5 gramos de grasa por porción. Una porción equivale a:

- 1 oz. Carne (cualquier corte fino), carne molida o acecinada\*\*
- 1 oz. Chuletas de cerdo
- 1 Huevo (mediano)\*\*
- 1 oz. Queso Mozzarella
- ¼ taza Queso cortado
- 4 oz Tofu (ojo: esta es una opción saludable para el corazón )

\*\* Escoja estos de vez en cuando

**Almidones** contienen 80 calorías y 15 gramos de carbohidratos por porción. Una porción equivale a:

- 5-6 Galletas saladas
- 1/2 taza Papas asadas
- 1 tajada Pan (bien tostado)

**Grasas** contienen 45 calorías y 5 gramos de grasa por porción. Una porción equivale a:

- 1 cdta. Aceite (vegetal, maíz, colza, oliva, etc.)
- 1cdta. Mantequilla
- 1 cdta. Margarina en barra
- 1 cdta. Mayonesa
- 1 Crda. Margarina o mayonesa desgrasada
- 1 Crda Aderezo para ensaladas
- 1 Crda. Queso crema
- 2 Crda. Queso crema ligero
- 1/8 Aguacate
- 8 grande Aceitunas negras
- 10 Aceitunas verdes rellenas grandes
- 1 tajada Tocineta

### **Bebidas**

Agua (con lima o limón natural)  
Crystal Lite  
Diet Snapple  
SOBE Lean  
Café o té descafeinado