Siguientes pasos para una mejor nutrición

*Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable*

Opciones de alimentos diarios para los adultos de 60 años y mayors

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1600 Calorías** | **2000 Calorías** | **Tamaño de la porción:** | **Ejemplo de una porción** |
| Granos | 6 porciones | 6-8 porciones | 1 oz o ½ taza | ½ taza de arroz, pasta o cereales cocidos (aproximadamente del tamaño de una pelota de béisbol) |
| **Vegetales** | 3-4 porciones | 4-5 porciones | 1 taza de hojas crudas o ½ taza crudos o cocidos o ½ taza de jugo de verduras | 1 taza de hojas crudas del tamaño de un puño pequeño |
| **Frutas** | 4 porciones | 4-5 porciones | 1 fruta mediana o ¼ de taza seca, ½ taza fresca, congelada o enlatada, o ½ taza de jugo de frutas | 1 fruta mediana del tamaño aproximado de una pelota de béisbol |
| **Lácteos sin grasa o bajos en grasas** | 2-3 porciones | 2-3 porciones | 1 taza de leche descremada o baja en grasa, 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa | 1½ oz de queso sin grasa o bajo en grasa del tamaño de 6 dados apilados |
| **Carnes magras, aves y mariscos** | 3-6 onzas (cocidos) | Menos de 6 onzas | 3 oz de carne cocida, 3 oz de pescado a la plancha | Tamaño de un ratón de computadora, como del tamaño de una chequera |
| **Grasas y aceites** | 2 porciones | 2-3 porciones | 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharada de mayonesa, 1 cucharadita aceite vegetal, o 1 cucharada de aderezo normal o 2 cucharadas de bajo en grasa (el aderezo sin grasa no cuenta como porción) | 1 cucharadita de margarina del tamaño de la punta de su dedo pulgar, 1 cucharadita de aceite vegetal del tamaño de una ficha de póquer, 2 cucharadas de aderezo de ensalada del tamaño de una pelota de golf |
| Nueces, semillas y legumbres | 3-4 porciones | 4-5 porciones | 1/3 taza o 1½ oz de nueces, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas o ½ oz de semillas, o ½ taza de frijoles o guisantes secos | 1/3 taza o 1½ oz nueces del tamaño de un puñado, 2 cucharadas de cacahuates del tamaño de una pelota de ping pong |
| Postres y azúcares añadidos | 0 porciones | 5 o menos porciones | 1 cucharada de azúcar. 1½ oz de nueces, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas o ½ oz de semillas, o ½ taza de frijoles o guisantes secos | 2 cucharadas o ½ oz de semillas aproximadamente del tamaño de una pelota de ping pong |