Siguientes pasos para una mejor nutrición

*Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable*

Fuentes de nutrientes en alimentos

(de la Base de Datos Nacional de Nutrientes de EE.UU.)

Proteínas

Frijoles

* No hay fuente más económica de proteína y fibra. Los puede incluir en casi cualquier receta.
* Tamaño de la porción: ½ taza de frijoles negros cocidos = 7.62 gramos de proteína
* Excelente fuente de:
  + Folato (32% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Fibra (30%)
* Buena fuente de:
  + Proteína (15%)
  + Tiamina (14%)
  + Hierro (10%)

Lentejas

* Tamaño de la porción: ¼ de taza de lentejas secas = 12 gramos de proteína
* Buena fuente de:
  + Fibra (58% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Folato (57%)
  + Tiamina (28%)
  + Proteína (25%)
  + Hierro (20%)
  + Vitamina B6 (13%)
  + Ácido pantoténico (10%)

Huevos

* Tamaño de la porción: 1 huevo grande = 6.28 gramos de proteína
* Buena fuente de:
  + Proteína (13% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Vitamina B12 (11%)

Leche baja en grasa y sin grasa (fortificada con vitaminas A y D)

* Tamaño de la porción: 8 onzas = 1 onza de proteína
* Buena fuente de:
  + Calcio (31% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Vitamina D (24%)
  + Proteína (17%)
  + Fluido

TOFU (Crudo, firme, preparado con sulfato de calcio)

* Tamaño de la porción: ½ taza crudo = 19.88 g de hierro
* Excelente fuente de:
  + Calcio (86% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Proteína (40%)
* Buena fuente de hierro (19%)

Hierro

Tri-tip de sirloin

* Tamaño de la porción: 3 onzas cocido = 1.5 mg de hierro (el 8% de una dieta de 2,000 calorías)
* Excelente fuente de proteína (45% de una dieta de 2,000 calorías)

Cereales de desayuno (Análisis de avena enriquecida con 100% de hierro)

* Tamaño de la porción: ½ taza = 19.78 mg de hierro
* Buena fuente de vitaminas y minerales añadidos

Espinacas congeladas

* La espinaca es prácticamente el alimento más saludable que se puede comprar, y es fácil agregarla a muchos platillos. Las espinacas congeladas generalmente son más baratas, y usted puede encontrar mejores ofertas.
* Tamaño de la porción: 5 oz de espinacas congeladas sin preparar = 2.7 mg de hierro
* Excelente fuente de:
  + Vitamina A (92% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Folato (51%)
  + Magnesio (26%)

Siguientes pasos para una mejor nutrición

*Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable*

Siguientes pasos para una mejor nutrición

*Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable*

* Buena fuente de:
  + Calcio (18%)
  + Riboflavina (18%)
  + Fibra (16%)
  + Hierro (15%)
  + Potasio (14%)
  + Vitamina C (13%)
  + Vitamina B6 (12%)

Avena

* Tamaño de la porción: ½ taza de copos de avena tradicional no preparado = 1.7 mg de hierro
* Buena fuente de:
  + Fibra (16% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Tiamina (12%)
  + Hierro (10%)
  + Proteína (10%)

Brócoli

* Tamaño de la porción: 8 onzas cocido = 1.38 mg de hierro
* Excelente fuente de fibra (24% de una dieta de 2,000 calorías)

Fibra

Zanahorias

* Tamaño de la porción: 1 taza de palitos de zanahoria crudos = 3.4 g de fibra
* Excelente fuente de vitamina A (113% de una dieta de 2.000 calorías)
* Buena fuente de:
  + Vitamina K (20%)
  + Fibra (14%)
  + Vitamina C (12%)

Camotes

* Los camotes tienen todas las ventajas y versatilidad de preparación de las papas regulares.
* Tamaño de la porción: En cubos 1 taza (4 onzas aprox.) = 4 g de fibra
* Excelente fuente de vitamina A (105% de una dieta de 2,000 calorías)
* Buena fuente de:
  + Fibra (16%)
  + Vitamina B6 (14%)

Plátanos

* Tamaño de la porción: 1 plátano grande (5 oz) = 3.5 g de fibra
* Buena fuente de:
  + Vitamina B6 (25% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Vitamina C (20%)
  + Fibra (14%)
  + Potasio (10%)

Manzanas y puré de manzana

* Tamaño de la porción: 1 manzana mediana = 4.4 g de fibra
  + Buena fuente de fibra (18% de una dieta de 2,000 calorías); agua = 5-6 onzas fluidas
* Tamaño de la porción: 1¼ taza de puré de manzana sin azúcar = 3.4 g de fibra
  + Buena fuente de fibra (14% de una dieta de 2,000 calorías); agua = 9 onzas fluidas

Vitamina B12

Huevos

* Tamaño de la porción: 1 huevo = 0.44 mcg de vitamina B12 (11%)
* Buena fuente de proteína (13% de una dieta de 2,000 calorías)

Aguja de res a la cacerola

* Tamaño de la porción: 3 onzas = 1.64 mcg de vitamina B12
* Excelente fuente de:
  + Proteína (50% de una dieta de 2,000 calorías)
  + Zinc (39%)
  + Vitamina B12 (27%)
* Buena fuente de hierro (11%)

Siguientes pasos para una mejor nutrición

*Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable*