

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



UNA GUIA DIARIA PARA COMER BIEN

algunas selecciones para la familia que desea economizar

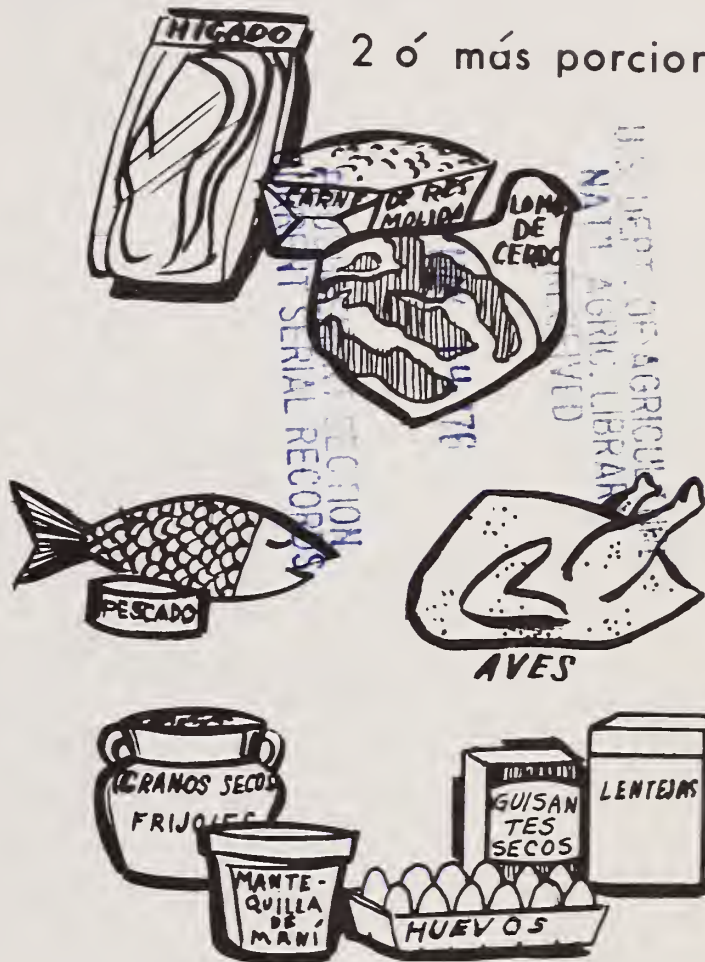
GRUPO DE LA LECHE

alguno de estos alimentos para cada persona



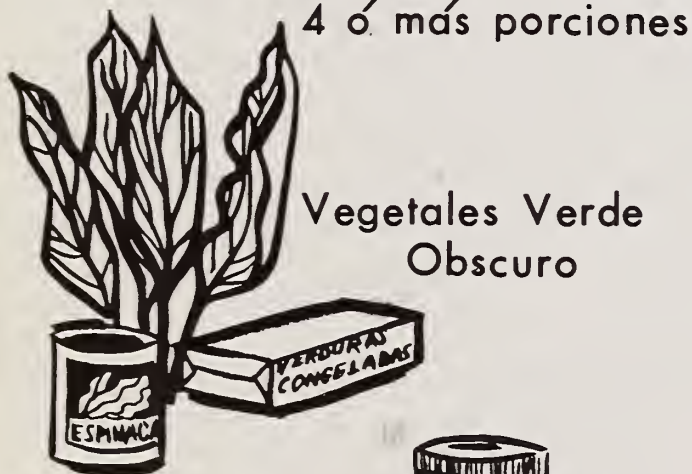
GRUPO DE LA CARNE

2 ó más porciones



GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

4 ó más porciones



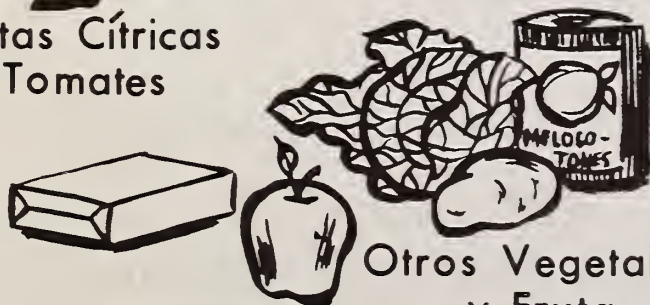
Vegetales Verde Oscuro



Frutas Cítricas y Tomates



Vegetales Amarillos



Otros Vegetales y Frutas

GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES

4 ó más porciones



CONSUMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO • ESCOJA SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS PARA COMPLETAR LAS COMIDAS

USE TODOS LOS DIAS "LA GUIA PARA COMER BIEN"

Algún alimento de este grupo para cada persona

GRUPO DE LA LECHE

1 porción = 1 taza de leche



Niños 0-9 — a

Adultos — ó más

Niños 9-12 — ó más

Mujeres encintas — ó más

Adolescentes ó más

Mujeres lactantes — ó más

2
ó más porciones

GRUPO DE LA CARNE

1 porción = 2 ó 3 onzas de carne cocinada sin hueso ni grasa; ó de



una hamburguesa



un muslo de pollo



una ración de pescado

ó ½ porción = 1 huevo

ó ½ taza de frijoles ó guisantes cocidos

ó 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuates)

4
ó más porciones

GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

1 porción = ½ taza de vegetales ó frutas crudos ó cocidos

ó una porción como una de las siguientes:



4
ó más porciones

GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES (ÍNTEGROS Ó ENRIQUECIDOS)

1 porción =

1 rebanada de pan ó 1 panecillo



ó 1 onza cereal listo para comer



ó ½ taza a ¾ taza cereal cocido, harina de maíz, moyuelo (grits), macarrones, arroz, spaghetti, ó fideos

CONSUMA SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS PARA COMPLETAR LAS COMIDAS

Revised February 1975