

no más exceso de peso.

# slimplicity™



## Lista de alimentos saludables\*

\* Selección de alimentos y sugerencia de porciones adaptada de los sistemas de intercambio alimenticio desarrollados por la Asociación Dietética de Estados Unidos y la Asociación Estadounidense de Diabetes.ion.

### Frutas

#### Frutas frescas y secas

Manzana.....	1 pequeña
Manzana deshidratada.....	4 rodajas
Chabacanos.....	4 medianos
Chabacano deshidratado.....	8 mitades
Plátano/banana.....	1/2
Zarzamora.....	3/4 taza
Arándano.....	3/4 taza
Melón.....	1/3 pequeño (1 taza en cubos)
Cerezas.....	12 grandes
Dátiles.....	3 medianos
Higos deshidratados.....	1 1/2 medianos
Higos frescos.....	2 medianos o 1 1/2 grandes
Toronja.....	1/2 grande
Uvas.....	17 pequeñas
Guayaba.....	1 mediana
Melón chino.....	1/8 mediano (1 taza en cubos)
Kiwi.....	1 grande
Naranja enana.....	5 mediana
Mango.....	1/2 pequeño
Nectarina.....	1 pequeña
Naranja.....	1 pequeña
Papaya.....	1/2 mediana (1 taza)
Granadilla (fruta de la pasión).....	3 medianas
Durazno.....	1 mediano
Pera.....	1/2 grande
Caquis.....	2 medianos
Piña fresca.....	3/4 taza
Ciruella.....	2 pequeñas (5 onzas)
Granada.....	1/2 mediana
Tuna.....	1 grande
Ciruelas pasa.....	3 medianas
Pasas.....	2 cucharadas soperas
Frambuesa.....	1 taza
Fresas.....	1 1/4 taza
Tangelo.....	1 mediano
Mandarina.....	2 pequeñas
Sandía en cubos.....	1 1/4 taza
Fruta enlatada o congelada (sin endulzar) Puré de manzana, chabacanos, cerezas, coctel de frutas, uvas, duraznos, peras, piña o ciruelas.....	1/2 taza

Toronjas o mandarinas.....	3/4 taza
Jugo de frutas (sin endulzar) Sidra, jugo de manzana, néctar de chabacano, néctar de durazno, jugo de: toronja, naranja, piña o mandarina.....	1/2 taza
Coctel de jugo de arándano, jugo de uva, jugo de ciruela pasa o mezclas de jugos 100% de fruta.....	1/3 taza
Coctel de jugo de arándano (bajo en calorías).....	1 taza

### Granos y féculas

Los granos integrales son nutritivamente superiores y aportan fibra, lo que da una sensación de plenitud durante más tiempo.

#### Pan

Bagel o English muffin.....	1/2
Pan (trigo integral, centeno, blanco, negro).....	1 rebanada
Pan (bajo en calorías).....	2 rebanadas
Tiras de pan tostado (4" x 1/2").....	4
Panecillo de trigo integral.....	1 pequeño
Pan de hamburguesa o de hot dog.....	1/2
Pan pita (árabe, 6" de diámetro).....	1

#### Cereal

Salvado de cereal.....	1/2 taza
Maíz medio molido (grits).....	1/2 taza
Grape-Nuts®, muesli (con frutas), granola baja en calorías.....	1/4 taza
Cereal caliente (avena, Cream of Wheat®).....	1/2 taza
Otros cereales precocidos (sin edulcorantes).....	3/4 taza
Cereal inflado (sin azúcar).....	1 1/2 taza
Trigo rallado.....	1 biscuit
Trigo rallado (tamaño cucharada).....	1/2 taza
Cereal glaseado.....	1/2 taza

#### Otras féculas

Cebada, trigo bulgur (cocido).....	1/2 taza
Sémola de trigo (couscous).....	1/3 taza
Pasta (cocida).....	1/3 taza
Arroz: blanco o integral (cocido).....	1/3 taza
Trigo germinado.....	3 cucharadas

### Chícharos, frijoles y lentejas

Frijoles de la olla.....	1/3 taza
Granos secos, chícharos (cocidos).....	1/2 taza
Lentejas.....	1/2 taza
Habas.....	2/3 taza

### Verduras feculentas

Maíz.....	1/2 taza
Elote (fresco o congelado).....	1 pequeño
Verduras mezcladas con maíz, chícharos o pasta.....	1 taza
Chirivía.....	1/2 taza
Chícharos (verdes).....	1/2 taza
Llantén.....	1/2 taza
Papa (horneada o cocida).....	1 pequeña
Papa (puré).....	1/2 taza
Calabaza.....	1 taza
Calabaza de invierno (bellota, butternut, ranúnculo).....	1 taza
Camote (con o sin azúcar agregada).....	1/2 taza

### Galletas y bocadillos

Galletas de animalitos.....	8
Galletas Gram. (2 1/2").....	3
Malba toast (pan delgado tostado).....	4
Matzo (pan judío).....	3/4
Galletas para ostras.....	24
Palomitas de maíz (bajo en grasa).....	3 tazas
Tiras pretzel.....	3/4 oz.
Panecillos de arroz o palomitas (4").....	2
Mini-panecillos de arroz o palomitas.....	5
Ry-Krisp.....	4
Galletas saladas.....	6
Totopos (tortilla, papa sin grasa o cocida).....	15 a 20

### Leche y otros lácteos

#### Lácteos sin o con poca grasa

Leche ácida (sin grasa o semi-desgrasada).....	1 taza
Queso (Cheddar 2%, Colby, Jack, etc.).....	1 oz.
Queso (light o sin grasa American).....	1 oz.
Queso Cottage (sin grasa, 1%).....	1/2 taza
Leche en polvo (sin grasa).....	1/3 taza
Leche evaporada desnatada.....	1/2 taza
Chocolate caliente (sin azúcar, con agua).....	1 taza

Leche (desnatada, 1/2% y 1%).....1 taza  
Pudín (sin azúcar, elaborado con leche desnatada) .....1/2 taza  
Yogur (sin grasa) .....2/3 taza  
Yogur (sin azúcar, sin grasa) .....2/3 taza

### Productos lácteos con poca grasa

Queso (feta, mozzarella u otros con menos de 5 gramos de grasa por onza) .....1 oz.  
Queso Cottage (2%) .....1/4 taza  
Leche (2%) .....1 taza  
Queso Ricotta.....1/4 taza  
Leche de soya (sin grasa) .....1 taza  
Yogur (sin azúcar, con poca grasa) ....1 taza

## Proteína

Escoje cortes magros, desgrasados y sin piel de más antes de cocinarlos. Busca cortes del tipo “lomo”, “aguayón” y “pierna”.

### Selección de carnes magras

#### Res:

Pulpa y aguayón  
Bistec sirloin  
Bola  
Suadero  
Filete miñón  
Filete de cuete  
Bistec de bola  
Bistec T-bone  
Chuleta  
Sirloin  
Lomo asado

#### Borrego:

Pierna rostizada  
Chuleta de lomo  
Chuleta de sirloin

#### Puerco:

Tocino canadiense  
Jamón magro  
Chuleta de lomo  
Chuleta de sirloin  
Filete de sirloin  
Lomo asado

#### Aves:

Pechuga de pollo  
Pechuga de pollo molida  
Pavo  
Pavo Molido

#### Ternera:

Chuleta  
Lomo asado

### Pescados y mariscos:

Róbalo, sin hueso  
Anchoa de banco  
Pez gato  
Almejas  
Bacalao  
Cangrejo  
Anguila

Platija  
Mero  
Abadejo  
Mero  
Arenque  
Langosta  
Dorado (Mahi-mahi)  
Ostras  
Perca  
Lucio  
Pollack  
Sardinas  
Venera  
Camarón  
Huachinango  
Lenguado  
Pez espada  
Tilapia  
Trucha  
Atún, fresco  
Atún, enlatado con agua

### Sustitutos de carne:

Granos y legumbres secos  
Tofu, cualquier tipo  
Hamburguesa vegetariana, congelada

### Huevos y sustitutos de huevo:

Limita huevos enteros a 3 a la semana  
Huevo.....1  
Sustituto de huevo .....1/4 taza=1 huevo  
Clara de huevo.....2=1 huevo

## Verduras

Una ración de verduras equivale a 1/2 taza cocidas, 1 taza crudas, o 1/2 taza jugo de verduras.

Alfalfa germinada  
Alcachofa  
Corazones de alcachofa  
Espárrago  
Brotos de bambú  
Judías (chícharos, italianos, amarillos)  
Frijol germinado  
Brócoli  
Coles de Bruselas  
Calabaza  
Zanahoria  
Coliflor  
Apio  
Escarola  
Repollo chino  
Pepino  
Berenjena  
Cebollitas, cebollino  
Verdes (remolacha, berza, diente de león, col rizada, mostaza o nabo)  
Jícama  
Kohlrabi  
Puerro

Lechuga (endivia, escarola, radicio, romana o iceberg)  
Vegetales mixtos sin maíz, chícharos o pasta  
Champiñones  
Okra (Ocro, Quimbombó, Ají turco, Gumbo)  
Cebollas  
Perejil  
Chile (todas las variedades)  
Rábano  
Ruibarbo, edulcorado  
Colinabo  
Sauerkraut  
Arveja china (un tipo de ejote)  
Espinaca  
Calabacita de verano  
Acelga  
Jitomate, crudo  
Jitomate, cherry  
Jugo de jitomate  
Pasta de jitomate  
Salsa de jitomate  
Nabos  
Coctel de jugo de verduras  
Castañas de agua  
Berro  
Calabacín

