

"LUZ VERDE" → a estos alimentos

Bajos en calorías

Algunos tienen un alto contenido de fibra, vitaminas, y minerales

Consúmalos sin límite siempre y cuando hayan sido preparados sin grasa

LEGUMBRES (sin feculento)

Espárragos
Habas o judías (sólo las verdes, en vaina, o de cera)
Brotos de habas o judías (frijol germinado)
Remolachas
Brécol
Zanahorias
Coliflor
Apio
Pepino
Verduras
Lechuga (nota: las hojas más oscuras de la lechuga tienen más vitaminas)
Champiñones
Quingombó
Cebollas
Pimientos
Espinacas
Calabacines
Tomates
Salsa de Tomate
Nabos
Calabacín tipo italiano (Zucchini)

BEBIDAS

Cubitos de caldo (bajo en sodio)
Caldo
Club soda
Agua
Agua mineral
Agua de seltz
Bebidas sin azúcar (de dieta)
Kool-Aid sin azúcar
Té sin azúcar



FRUTAS

Fruta enlatada en su jugo (sin almíbar)
Manzanas
Albaricoques
Bananas
Zarzamoras
Arándano azul o moras azules
Melón tipo cantalupo
Cerezas
Higos
Toronjas
Uvas
Melón dulce tipo "Honeydew"
Kiwi
Mango
Naranja
Papaya
Durazno o melocotón
Pera
Piña
Fresas
Sandía

OTROS

Salsa de barbacoa
Aderezos, cremas, y rociadores con sabor a mantequilla
Cacao o chocolate en polvo (amargo)
Pepinillos
Queso crema sin grasa
Aderezo para ensalada sin grasa
Crema agria sin grasa
Conservas, jalea, y mermelada de frutas
Hierbas y especias
Salsa de tomate (ketchup)
Crema batida "light"
Mostaza
Aceites en aerosol para cocinar
Salsa mexicana
Salsa para carnes
Almíbar o sirope sin azúcar
Paletas o chupetes de agua sin azúcar
Gelatina sin azúcar
Salsa de soja (baja en sodio)
Vinagre
Salsa de Worcestershire

- No consuma más de la cuenta ya que estos alimentos contienen más calorías que los alimentos de la categoría "LUZ VERDE"
- Use las porciones exactas y no se sirva más de una vez
- Para comidas = de 3 a 4 porciones + alimentos de la categoría "LUZ VERDE"
- Para meriendas = de 1 a 2 porciones + alimentos de la categoría "LUZ VERDE"

Alimentos "En Moderación"

GRANOS (<3g de grasa & 120 cal/porción)

Galletas de animalitos– 10
 Bagel – 1 pequeño
 Papitas horneadas/sin grasa – de 15 a 20 o 1 onza
 Panecillo tipo "biscuit" – 1 pequeño (de ___ pulgadas)
 Pan – 1 rebanada (2 rebanadas si es pan "de dieta")
 Pan de hamburguesas – 1
 Palitos de pan – 1
 Cereal, frío o cocido – ½ taza
 Galletas saladas de queso (tamaño "bocado", horneadas) - 22
 Pan de maíz – 1 (cuadrado de 2 pulgadas)
 Galletas saladas – 6
 Panecillo inglés - 1
 Galletas graham – 3 cuadros
 Panqueques – 2
 Espaguetis y otras pastas – ½ taza
 Pretzels – 10 nuditos o 25 palitos
 Arroz – ½ taza
 Tortillas (de harina o maíz, de 6 pulgadas de diámetro) – 1
 Waffle – de 1 a 2

CARNES / QUESOS (<5g de grasa/porción)

(no fritos)

Tocineta (baja en grasa/ de pavo) – de 1 a-2 tajadas
 Tocineta canadiense– 1 onza
 Pollo (sin pellejo) – 1 pechuga, 1 cadera, o 3 muslos
 Queso tipo "cottage" (sin grasa o de 1%) – ¼ taza
 Huevo – 1
 Pescado (sin piel) – 1 pedazo de 2-a 3 onzas
 Hamburguesa (carne solamente) – 1
 Fiambres o carnes para bocadillos – 2 onzas
 Hot dog bajo en grasa – 1
 Bologna baja en grasa – de 1 a 2 tajadas
 Queso bajo en grasa – 2 onzas
 Chuleta de cerdo (magra) – 1
 Atún (enlatado en agua) – ¼ taza
 Salchichón de pavo – de 1 a 2 tortitas
 Pepperoni de pavo – 15 tajadas
 Biftec o "steak" (de lomo o "round") – 3 onzas

PRODUCTOS LÁCTEOS (<3g de grasa & 120 cal/porción)

Yogur congelado "light" – 1 taza
 Helado "light" – ½ taza
 Suero de leche ("buttermilk") bajo en grasa– 1 taza (8 onzas)
 Leche (sin grasa o de 1%) – 1 taza (8 onzas)
 Pudín (bajo en grasa y sin azúcar) – ½ taza (4 onzas)
 Yogur (bajo en grasa y sin azúcar) – 1 taza (8 onzas)

FRUTAS

Jugo de frutas 100% natural – 1 taza (8 onzas al día)

LEGUMBRES (<3g de grasa & 120 cal/porción)

(no fritas y preparadas sin azúcar añadido)

Maíz – ½ taza
 Arvejas (o guisantes) y frijoles secos– ½ taza
 Papas, blancas, o dulces (batata) – 1 pequeña o ½ grande
 Papas majadas – ½ taza
 Popcorn ("light" o cocinado sin aceite o mantequilla) – 3 tazas

GRASAS (<5g de grasa/porción)

Queso crema bajo en grasa – 2 cucharadas
 Salsa tipo "gravy" baja en grasa – ¼ taza
 Mayonesa baja en grasa – 1 cucharada
 Margarina baja en grasa – 1 cucharada
 Aderezo para ensalada bajo en grasa– 2 cucharadas
 Crema agria baja en grasa – 2 cucharadas

INGREDIENTES PARA PIZZA

Tocineta canadiense
 Pollo
 Pimientos verdes y rojos
 Setas (hongos)
 Cebollas
 Una capa de queso o queso bajo en grasa
 Pepperoni de pavo

"LUZ ROJA" a estos alimentos

- Estos alimentos pueden tener un alto contenido de grasa y azúcar y pueden resultar dañinos si se consumen sin moderación
- No debe tenerlos en casa, pero puede disfrutarlos cuando coma fuera
- **META:** No consumir más de 1 alimento de esta categoría al día, o no más de 7 a la semana

GRANOS (>3g de grasa/porción & 120 cal/porción)

Cereales con coco y/o nueces – 1 taza
Cereales azucarados – 1 taza
Croissant o medialuna de hojaldre– 1
Donas o buñuelos – 1
Papitas saladas – de 15 a 20 o 1 onza
Panecillo dulce o suizo – 1
Avena instantánea endulzada – 1/2 taza
Pastelitos para tostadora – 1

PRODUCTOS LÁCTEOS (>3g de grasa/porción & 120 cal/porción)

Leche entera o con un 2% de grasa – 1 taza (8 onzas)
Helado o leche helada – ½ taza
Sorbete – ½ taza
Yogur, natural o congelado – 1 taza

CARNE/QUESOS (>5g de grasa/porción)

Bologna – 2 onzas or 2 tajadas
Carne tipo “corned beef” – de 2 a 3 onzas
Queso – 2 tajadas o 2 onzas
Pollo o pescado, empanado y/o frito – 2 onzas
Jamón o carne enlatada, jamonilla, Spam – 2 onzas
Hot dogs – 1
Mantequilla de cacahuates (o maní) – 1 cucharada
Costillas de cerdo – de 2 a 3
Pepperoni –
Empanada de salchicha – 1
Salchicha, salchichón, embutidos – 2 onzas
Salchichas tipo Viena – 4

FRUTAS

Coco – ¼ taza
Aguacate – ½ taza

POSTRES (>3g de grasa/porción & 120 cal/porción)

Pasteles o bizcochos
Dulces (caramelos y chocolates)
Tartas de frutas (tipo “cobbler”)
Galletas
Tartas y empanadas
Bebidas dulces y/o azucaradas
Sodas azucaradas

LEGUMBRES (>3g de grasa/porción & 120 cal/porción)

Papas fritas, “Tater Tots” – de 10 a 15
Papas ralladas tipo “Hash Browns” – ½ taza
Aceitunas – 10 pequeñas o 5 grandes

GRASAS

Aderezo o “Dip” para papitas – 1 cucharada
Queso crema – 1 cucharada
Salsa tipo “gravy” – 1 cucharada
Mayonesa – 1 cucharada
Nueces – de 6 a 10
Aderezo para ensalada – 1 cucharada
Crema agria – 1 cucharada

INGREDIENTES PARA PIZZA

Pepperoni
Doble porción de queso
Pizza de masa tipo “pan”
Salchichón
Tocineta
Aceitunas