

Dieta estilo Mediterráneo

Coma estos alimentos
seguido* o diario**

Limite estos alimentos
a solo **1 vez a la semana**

Limite estos alimentos
a solo **1 vez al mes**

Ideas

(* Con frecuencia = más de una vez a la semana)

Panes, cereales, arroz Pasta y alimentos horneados (6-11 porciones al día) 1 porción = 1 rebanada de pan, 1/2 taza de pasta cocida, arroz o cereal 1 onza de cereal precocido 3 a 4 galletas saladas 1/2 <i>bagel</i> o <i>English muffin</i>	**Panes, bollos y panecillos integrales, <i>English muffins</i> , <i>bagels</i> y pan pita **Pasta de trigo integral, arroz integral, bulgur, cuscús, quinua ** Cereales integrales bajos en azúcar (como hojuelas de salvado, Cheerios®, Total, Grape Nuts®, Fiber One®, Shredded Wheat®, Wheaties®, Kashi® y avena) * Tortilla de maíz (sin aceite hidrogenado) * Galletas saladas de grano integral, bajas en grasa (como crisp bread y rice cakes) * Palomitas de maíz (cocidas en aire caliente)	- Sin grano integral: panes, English muffins, roles y bagels (como blanco, de avena, de centeno y pan negro) - Hotcakes/panqueques, waffles, biscuit y muffins - Cereales para el desayuno -- no integrales (como Corn Flakes, Rice Krispies®) - Arroz blanco, arroz a la venta preparado. - Cereal caliente instantáneo - Galletas saladas (no de grano integral) - Papitas horneadas - Palomitas de maíz hechas en microondas (*light)	- Cuernitos, roles de mantequilla, panes dulces pastelillos y donas - Tortilla frita moldeada (taco shell) - Pasta con salsas de crema, mantequilla o queso - Panes o bagels de queso - Cereal granola altos en grasa, crutones condimentados - Papitas y casi todas las galletas saladas de entremés - Palomitas de maíz con mantequilla.	* Elija uno a base de jitomate salsa en lugar de salsa de crema para pasta
Verduras (3-5 porciones al día) 1 porción = 1/2 taza verduras picadas crudas o cocidas 1 taza de verduras de hoja verde o lechugas surtidas 1 taza de jugo de verduras 1 papa mediana	** Verdura fresca o congelada [tubérculos (camote, papa, zanahorias o nabos)son recomendables] * Verduras enlatadas, sin sal adicional * Jugo de verduras, sin sal o de dieta	- Jugo de verdura regular - Ensalada de col, pepinillos y verduras encurtidas,	- Verduras en mantequilla o salsa cremosa - Papas fritas, aros de cebolla - Ensalada de verduras (como ensalada de papa o de col hechas con mayonesa)	*Cocine los vegetales en caldo o aderece con hierbas y especias para agregar sabor
Frutas (2-4 porciones al día) 1 porción = 1 fruta entera mediana 1/2 taza de fruta picada o enlatada 3/4 de taza de jugo de fruta 1/4 de taza de fruta seca	**Fruta fresca *100% jugo de fruta (4oz o menos por día) *Fruta congelada o enlatada de dieta o jugo natural *Aceitunas *Aguacate	- Fruta enlatada, en almíbar - Puré de arándanos en conserva - Fruta seca	- Refrescos "de frutas"	-Bocadito de fruta fresca, en lugar de papas fritas o galletas dulces