

Know Your Numbers: Week 2

Food Groups: What are They and How Much Do I Need?



PROTEIN

Limit consumption of high fat protein (beef, pork) – High in saturated fat and cholesterol. Balance diet with animal and non-animal sources of protein.

Animal Source: fish, eggs, chicken

Plant-based: lentils, beans, tofu, oats

Males 56g/day • Females 48g/day.



FRUITS & VEGETABLES

Very Important!

High in fiber and essential nutrients.

Incorporate into most meals and snacks.



CARBOHYDRATES

Aim for whole grains like bread, rice, pasta and oatmeal.

Avoid sweets like cakes, chips, soda and energy drinks.



FATS

Unsaturated fats = Positive heart health. Ex: Olive oil, fish and nuts.

Saturated fats = Negative heart health. Ex: Butter, beef fat, pork fat and tropical oils.

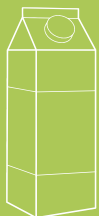


WATER

Aim for 8 cups a day

Proper hydration is important for kidney and liver function. Signs of dehydration are dark urine, less urine, headaches, tiredness, confusion and sluggishness.

Drink sparingly: soda, tea, coffee alcohol.



DAIRY

Choose low-fat options of cheese, milk, butter, cream and yogurt.

Non low-fat can be high in saturated fat and contribute to heart disease.

WEEKLY GOAL

TRY TO INCLUDE ONE OF EACH OF THE SIX FOOD GROUPS INTO YOUR MEALS EVERYDAY FOR THE NEXT 7 DAYS.

Conozca sus números: Semana 2

Grupos de alimentos: ¿Cuáles son y cuánto necesito?



PROTEÍNA

Limite el consumo de proteínas con alto contenido de grasa (carne de res, cerdo): porque tienen alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Balance su dieta con fuentes de proteínas que provengan de animales y plantas.

Fuente animal: pescado, huevos, pollo.

A base de plantas: lentejas, frijoles, tofu, avena

Machos 56g/día • Hembras 48g/día.



FRUTAS & VERDURAS

¡Muy importante!

Altos en fibra y contienen nutrientes esenciales.

Incorporar en la mayoría de las comidas y meriendas.



CARBOHIDRATOS

Opta por los cereales integrales como el pan, el arroz, la pasta y la avena.

Evite los dulces como pasteles, papas fritas, refrescos y bebidas energéticas.



GRASAS

Grasas no saturadas = Salud cardíaca positiva. Ej: Aceite de oliva, pescado y frutos secos.

Grasas saturadas = Salud cardíaca negativa. Ej: Mantequilla, grasa de res, manteca y aceites tropicales.



AGUA

Proponer beber 8 tazas al día

La hidratación adecuada es importante para la función renal y hepática. Las señales de deshidratación son orina oscura, menos orina, dolores de cabeza, cansancio, confusión y lentitud. Beba con moderación: refrescos, té, alcohol de café.



LÁCTEOS

Elija opciones bajas en grasa de queso, leche, mantequilla, crema y yogur.

Los alimentos no bajos en grasas pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y contribuir a las enfermedades cardíacas.

META SEMANAL

TRATE DE INCLUIR UNO DE CADA UNO DE LOS SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS EN SUS COMIDAS TODOS LOS DÍAS DURANTE LOS PRÓXIMOS 7 DÍAS.