



## Fuentes de nutrientes en alimentos

(de la Base de Datos Nacional de Nutrientes de EE.UU.)

### Proteínas

#### Frijoles

- No hay fuente más económica de proteína y fibra. Los puede incluir en casi cualquier receta.
- Tamaño de la porción:  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles negros cocidos = 7.62 gramos de proteína
- Excelente fuente de:
  - Folato (32% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Fibra (30%)
- Buena fuente de:
  - Proteína (15%)
  - Tiamina (14%)
  - Hierro (10%)

#### Lentejas

- Tamaño de la porción:  $\frac{1}{4}$  de taza de lentejas secas = 12 gramos de proteína
- Buena fuente de:
  - Fibra (58% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Folato (57%)
  - Tiamina (28%)
  - Proteína (25%)
  - Hierro (20%)
  - Vitamina B6 (13%)
  - Ácido pantoténico (10%)

#### Huevos

- Tamaño de la porción: 1 huevo grande = 6.28 gramos de proteína
- Buena fuente de:
  - Proteína (13% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Vitamina B12 (11%)



## Siguientes pasos para una mejor nutrición

### Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable

#### Buena fuente de:

- Calcio (18%)
- Riboflavina (18%)
- Fibra (16%)
- Hierro (15%)
- Potasio (14%)
- Vitamina C (13%)
- Vitamina B6 (12%)

#### Avena

Tamaño de la porción: ½ taza de copos de avena tradicional no preparado = 1.7 mg de hierro

Buena fuente de:

- Fibra (16% de una dieta de 2,000 calorías)
- Tiamina (12%)
- Hierro (10%)
- Proteína (10%)

#### Brócoli

Tamaño de la porción: 8 onzas cocido = 1.38 mg de hierro

Excelente fuente de fibra (24% de una dieta de 2,000 calorías)

#### Fibra

#### Zanahorias

Tamaño de la porción: 1 taza de palitos de zanahoria crudos = 3.4 g de fibra

Excelente fuente de vitamina A (113% de una dieta de 2,000 calorías)

Buena fuente de:

- Vitamina K (20%)
- Fibra (14%)
- Vitamina C (12%)

#### Camotes

Los camotes tienen todas las ventajas y versatilidad de preparación de las papas regulares.

Tamaño de la porción: En cubos 1 taza (4 onzas aprox.) = 4 g de fibra

Excelente fuente de vitamina A (105% de una dieta de 2,000 calorías)

Buena fuente de:

- Fibra (16%)
- Vitamina B6 (14%)

## Siguientes pasos para una mejor nutrición

### Parte 2: Hacer elecciones de comida saludable



#### Plátanos

- **Tamaño de la porción: 1 plátano grande (5 oz) = 3.5 g de fibra**
- **Buena fuente de:**
  - **Vitamina B6 (25% de una dieta de 2,000 calorías)**
  - **Vitamina C (20%)**
  - **Fibra (14%)**
  - **Potasio (10%)**

#### Manzanas y puré de manzana

- **Tamaño de la porción: 1 manzana mediana = 4.4 g de fibra**
  - **Buena fuente de fibra (18% de una dieta de 2,000 calorías); agua = 5-6 onzas fluidas**
- **Tamaño de la porción: 1¼ taza de puré de manzana sin azúcar = 3.4 g de fibra**
  - **Buena fuente de fibra (14% de una dieta de 2,000 calorías); agua = 9 onzas fluidas**

#### Vitamina B12

##### Huevos

- **Tamaño de la porción: 1 huevo = 0.44 mcg de vitamina B12 (11%)**
- **Buena fuente de proteína (13% de una dieta de 2,000 calorías)**

##### Aguja de res a la cacerola

- **Tamaño de la porción: 3 onzas = 1.64 mcg de vitamina B12**
- **Excelente fuente de:**
  - **Proteína (50% de una dieta de 2,000 calorías)**
  - **Zinc (39%)**
  - **Vitamina B12 (27%)**
- **Buena fuente de hierro (11%)**