



## 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



#### Leche baja en grasa y sin grasa (fortificada con vitaminas A y D)

- Tamaño de la porción: 8 onzas = 1 onza de proteína
- Buena fuente de:
  - Calcio (31% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Vitamina D (24%)
  - Proteína (17%)
  - Fluido

#### TOFU (Crudo, firme, preparado con sulfato de calcio)

- Tamaño de la porción: ½ taza crudo = 19.88 g de hierro
- Excelente fuente de:
  - Calcio (86% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Proteína (40%)
- Buena fuente de hierro (19%)

## Hierro

#### Tri-tip de sirloin

- Tamaño de la porción: 3 onzas cocido = 1.5 mg de hierro (el 8% de una dieta de 2,000 calorías)
- Excelente fuente de proteína (45% de una dieta de 2,000 calorías)

#### Cereales de desayuno (Análisis de avena enriquecida con 100% de hierro)

- Tamaño de la porción: ½ taza = 19.78 mg de hierro
- Buena fuente de vitaminas y minerales añadidos

#### Espinacas congeladas

- La espinaca es prácticamente el alimento más saludable que se puede comprar, y es fácil agregarla a muchos platillos. Las espinacas congeladas generalmente son más baratas, y usted puede encontrar mejores ofertas.
- Tamaño de la porción: 5 oz de espinacas congeladas sin preparar = 2.7 mg de hierro
- Excelente fuente de:
  - Vitamina A (92% de una dieta de 2,000 calorías)
  - Folato (51%)
  - Magnesio (26%)

## 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%)**