

Lista de Grupo de los Alimentos



Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los tres principales grupos de macronutrientes que se encuentran en los alimentos y son esenciales para mantener una alimentación equilibrada y saludable. Cada uno de estos grupos de alimentos desempeña un papel importante en nuestro organismo y debe consumirse en proporciones adecuadas según nuestras necesidades individuales.

Almidones, Tubérculos y Granos



Los almidones y los granos proporcionan carbohidratos que son las fuentes preferidas de energía de nuestro cuerpo. Elegir opciones más altas en fibra y más bajas en azúcar nos proporciona energía más duradera durante todo el día y nos hace sentir llenos por más tiempo. Las opciones de bajo contenido de fibra y azúcar proporcionan energía más inmediata y se digieren más rápidamente.

Así se ven 80 calorías aproximadamente ~15 gramos de carbohidratos

MAYOR CONTENIDO DE FIBRA/BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR

- 1/2 taza de auyama
- 2/3 taza de calabaza
- 1 taza de zanahorias bebés
- 1/2 papa mediana al horno
- 1/2 batata mediana
- 1/3 taza de cebada cocida
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1/2 taza de cuscús cocido
- 2/3 taza de pasta integral cocida
- 1/3 taza de quinua cocida
- 1/2 taza de arroz salvaje cocido
- 1/4 taza de avena (seca/antes de cocinar)
- 1 rebanada de trigo integral de pan germinado
- 1/2 taza de legumbres (garbanzos, frijoles, frijoles negros, frijoles pintos, guisantes verdes, etc.)
- 3 tazas de palomitas de maíz
- 1 tajada de plátano

MENOR CONTENIDO DE FIBRA/ ALTO CONTENIDO EN AZUCAR

- 1/4 de bagel
- 1 rebanada de pan blanco
- 1/2 taza de arroz blanco cocido
- 1 tortilla de harina o maíz (6-8 pulgadas o 1 onza)
- 1/2 taza de sémola cocida
- 1/2 pan de hamburguesa o hot dog
- 1 barra de granola (20 g)
- 1 higo newton
- 15 chips horneados (1 onza)
- 16 galletas saladas (1 onza)
- 1/2 taza de cereal (busca cereales con menos de 10gr de azúcar por porción)
- 1/2 taza de harina de maíz



Frutas

La fruta proporciona una excelente fuente de nutrientes vitales, incluyendo vitamina C y potasio. Las frutas también proporcionan poderosos nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Se recomienda tener al menos 2 porciones de fruta por día. Si la pérdida de peso es uno de sus objetivos, elegir frutas de menor carga glucémica puede ser beneficioso. “Menor carga glucémica” significa que el azúcar se libera más lentamente, lo que mantiene controlados los niveles de azúcar en la sangre. Un mejor control del azúcar en la sangre durante todo el día puede ayudar a apoyar la pérdida de peso.



**Así es como se ven aproximadamente
60 calorías / 12-18 gramos de carbohidratos**

FRUTAS CON MENOR CARGA GLUCÉMICA

- 1 manzana mediana
- 1 banana pequeño
- 1 naranja grande
- 1/2 pomelo grande
- 1 taza de melón cortado en cubitos
- 1 1/2 taza de fresas
- 1 taza de arándanos
- 1 1/2 taza de sandía
- 1 taza de frambuesas
- 1 pera pequeña

FRUTAS CON MAYOR CARGA GLUCÉMICA

- 1 dátil medjool
- 1/8 taza de pasas
- 15 cerezas
- 3 ciruelas pasas
- 1 durazno pequeño
- 2 kiwis pequeños
- 1/2 taza de mango en rodajas
- 3/4 taza de piña
- 20 uvas

Vegetales Libres de Almidón



**Una porción es aproximadamente
½ de vegetales cocidos o
1 taza de vegetales crudos**

Las verduras son esenciales para una salud óptima. Cada color que se encuentra en las verduras representan diferentes compuestos que benefician diversos aspectos de su salud. Idealmente, debe aspirar al menos tres porciones de verduras por día, aunque más es mejor. Trate de tener una variedad de colores a lo largo de su semana. Elija verduras frescas o congeladas.

- arúcula
- espárragos
- col rizada
- radicchio
- acelga suiza
- hojas de nabo
- palmitos
- jícama
- chiles jalapeños, puerros o ajoporros
- champiñones
- cebollas
- okra
- rábanos
- frijoles
- brotes de bambú
- brotes de frijoles
- hojas de remolacha
- pimientos
- bok choy
- brócoli
- judías verdes
- guisantes verde
- arvejas
- brotes (frijol, alfalfa, etc)
- chalotes

- espaguetis calabaza
- vegetales marinos
- tomates
- berros
- castañas de agua
- coles de bruselas
- col rizada, col normal
- zanahorias
- coliflor
- apio
- pepino
- diente de león verdes
- berenjena
- endivia
- hinojo
- mostaza verduras
- espinacas

EQUIVALENTES DE CALCIO VEGETAL

- col china (1/2 taza)
- espinacas cocidas (1/2 taza)
- hojas de mostaza (1/2 taza)
- bok choy (1 taza)
- brócoli (2 tazas)



Proteínas

La proteína influye en la producción de muchas cosas en el cuerpo, incluyendo el tejido muscular, colágeno en nuestra piel, enzimas, hormonas y más. Si está participando en actividad física, sus necesidades de proteínas aumentarán a medida que su cuerpo requiera más. Combinar sus proteínas con almidones y granos o frutas para cada comida y merienda ayudará a mantenerse lleno por más tiempo y proporcionará energía más sostenida.



Opciones con Mayor Aporte de Proteína

Esto es lo que se ve aproximadamente
~ 100 calorías / ~ 18 gramos de proteína

- Aves Cocidas / Carne Blanca (2 onzas)
- Carne Magra (4 onzas)
- Filete Cocido / Cortes Magros (2 onzas)
- Clara de Huevo (6 grandes O 3/4 taza)
- Suplemento Aislado de Proteína en Polvo (1 cucharada de 20 g/cucharada estándar)
- **Requesón Bajo en Grasa (3/4 taza)**
- Pescado Cocido (2 onzas)
- Mariscos Cocidos (4 onzas)
- Atún Enlatado en Agua (3 onzas)

Opciones con Aporte de Proteína Moderada

Esto es como se ve aproximadamente
~ 100 calorías / 10 gramos de proteína

- Pollo: Pierna, Muslo/ Carne Oscura (2 onzas)
- Cortes de Bistec Cocido/Jaspeado (1.5 onzas)
- Huevos (1.5 cada uno)
- Queso Ricotta Descremado (1/3 taza)
- **2 Palitos de Queso (2 onzas de queso)**
- Yogur Griego Natural sin Grasa (5.3 onzas/taza estándar)
- **Carne Seca (1 onza)**
- **Leche Descremada o 1% de Leche Láctea (1 taza)**

Los alimentos descritos en **OSCURO** indican 1 porción de calcio



Proteínas A Base De Plantas



¿Está siguiendo una dieta basada en plantas o simplemente está buscando formas de disminuir su consumo de carne? Hay muchas fuentes increíbles de proteínas de origen vegetal disponibles. Una

diferencia importante entre las proteínas de origen vegetal y sus contrapartes de origen animal es que la mayoría de las fuentes de proteínas vegetales también son fuentes de carbohidratos o grasas. Por ejemplo, la mayoría de las calorías en una pechuga de pollo provienen de proteínas, por lo tanto, se clasifica como tal. Sin embargo, los frijoles, por ejemplo, son una fuente de proteínas de origen vegetal, pero también contienen carbohidratos fibrosos. El tofu también es una gran fuente de proteínas de origen vegetal, pero algunas de las calorías en el tofu también provienen de grasas saludables.

**Esto es lo que aproximadamente
~ 100 calorías / 10 gramos de proteína**

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 2/3 taza de pasta de lentejas
- **Tofu cocido firme (fortificado) (4 onzas)**
- Edamame sin cáscara (1/2 taza)
- 1/2 hamburguesa o salchicha Beyond Meat®
- 1/2 taza de carne de res Beyond Meat®
- 2 onzas de tempeh
- **10 onzas líquidas de leche de soya sin azúcar**
- **1 taza de leche de proteína de guisante sin azúcar**

Los alimentos descritos en **OSCURO** indican 1 porción de calcio



678-554-7576 • www.HarmonyNutritionATL.com

Las Grasas

Las grasas son una parte esencial de nuestra dieta. Las grasas forman las membranas que protegen nuestras células, ayudan en la absorción de ciertas vitaminas y contribuyen a la salud del cerebro. Las grasas mono y poliinsaturadas, que se encuentran en aceites, nueces, pescado y aguacates, protegen nuestro corazón y promueven la salud en general. Debe limitar las grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, los alimentos procesados y la grasa animal, ya que el consumo excesivo de estas grasas con el tiempo puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

Se debe tratar de evitar las grasas trans, también conocidas como grasas trans; Se encuentran en los alimentos procesados, ya que estas grasas no se encuentran típicamente en la naturaleza y se sabe que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular. La mayoría de las personas deben tratar de consumir 5 o menos porciones por día. Teniendo en cuenta que la mayoría de los restaurantes y establecimientos de comida rápida cocinan en una gran cantidad de aceite, es seguro decir que la mayoría de las personas que comen fuera a menudo ya están cumpliendo o excediendo la cantidad recomendada de grasa por día, aunque la grasa puede provenir de fuentes menos que ideales.



Esto es lo que representa aproximadamente ~ 160 calorías / 16 gramos de grasa

1 Porción de frutos secos: 1 mano o ¼ taza o 1 onza

- Nueces
- Pistachos
- Mery o Anacardos
- Almendras
- Cacahuete o Mani,
- Avellanas
- Nueces de Macadamia
- Nueces de Brazil
- Pecanas

Otros tipos de Grasa

- Manteca de Frutos Secos (cacahuete, Almendras, etc)
- Aguacate (1/2)
- Semillas de Chia, Linaza o Hemp (3 Cucharadas)
- Huevos Enteros (2 cada uno)
- Aceites (1 cucharada)
- Hummus (6 cucharadas)



Escoge Tus Aceites



No todos los aceites se pueden usar de la misma manera. El punto de humo de cualquier aceite es la temperatura a la que la grasa o el aceite comienza a humear. El humo es evidencia de la descomposición de la grasa debido al calor y puede crear un olor y sabor muy desagradables. Cuando cocinas con un aceite a una temperatura superior al punto de humo, comienzas a perder los beneficios para la salud asociados con ese aceite y en realidad pueden ser dañinos para tu cuerpo.

Aceites para Cocinar de Temperatura Alta

Cocinar carne o freír en sartén

- Aceite de Canola
- Aceite de Cacahuete
- Aceite de Aguacate
- Aceite de Almendra
- Aceite de Grapeseed
- Aceite de Girasol

Aceites para Cocinar de Temperatura Media

Saltear vegetales rápidamente

- Aceite de Oliva Extra Virgen
- Aceite de Coco
- Aceite de Ajonjolí
- Aceite de Avellanas
- Aceite de Hemp

Aceites para Cocinar de Temperatura Baja

Sugerido para ensaladas, batidos o platos fríos

- Aceite de Nuez
- Aceite de Linaza
- Aceite de Germen de Trigo
- Aceite de Chia

