

## Registro por porciones

### Seguimiento por porciones

Cantidad de porciones	Marque una casilla por cada porción	Consejos saludables
<b>Verduras</b> 5 o más porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza, cocidas</li> <li>• 1 taza, crudas</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregue una ensalada a su almuerzo y llene la mitad del plato con verduras en la cena para ayudarse a comer suficientes verduras.</li> <li>• Las zanahorias miniatura y los tomates cherry son muy buenos bocadillos.</li> </ul>
<b>Frutas</b> 2 a 3 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pieza pequeña</li> <li>• ½ taza de fruta picada</li> <li>• 2 cucharadas de frutas secas</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para comer su porción diaria de frutas, coma una fruta en el desayuno y agregue una o dos frutas más durante el día como bocadillos.</li> <li>• Pruebe una fruta diferente después de unos días.</li> </ul>
<b>Granos enteros y verduras con almidón</b> 6 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ de taza de pasta, cereal o arroz integrales cocidos</li> <li>• ½ taza de papa</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija más trigo integral, avena, cebada, arroz integral y quinoa.</li> <li>• Elija cereales con menos de 10 gramos de azúcar por porción.</li> </ul>
<b>Proteínas, legumbres o frijoles y nueces</b> De 5 a 6 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijoles o legumbres</li> <li>• ¼ taza de nueces</li> <li>• 1 onza de carne magra o pescado</li> <li>• 1 huevo o 2 claras de huevo</li> <li>• 1 onza de queso duro con bajo contenido de grasa</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluya una porción de frijoles o de nueces todos los días.</li> <li>• Elija proteínas vegetales con mayor frecuencia: frijoles, chícharos, lentejas, nueces, semillas y productos derivados de la soya (tofu, leche de soya).</li> <li>• Elija pescado (de preferencia salvaje), mariscos o pollo o pavo sin piel.</li> <li>• Cocine de manera más saludable: asado, a la parrilla, al vapor o salteado en una pequeña cantidad de aceite saludable (de oliva o canola).</li> </ul>
<b>Leche o lácteos bajos en grasas</b> 2 a 3 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche u opción no láctea, como leche de soya</li> <li>• 6 onzas de yogur</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa.</li> </ul>
<b>Grasas</b> 4 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita de aceite</li> <li>• 1½ cucharaditas de mantequillas de nueces (almendras, cacahuates)</li> <li>• ⅛ de aguacate (2 cucharadas)</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija alimentos ricos en grasas saludables, tales como pescado, nueces, aceite de oliva y semillas de lino.</li> <li>• Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans (parcialmente hidrogenadas), tales como las grasas de las carnes grasosas, la leche entera, la crema, la mantequilla, la margarina y los alimentos procesados horneados o para bocadillos.</li> </ul>
<b>Agua</b> 8 porciones al día 1 porción = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas</li> </ul>	¿Cuántas porciones comió hoy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte los consejos de la página 12.</li> </ul>
<b>Otro:</b>		