











## Suggested Daily Intake From Each Food Group

Food Groups	Daily Intake
<b>Vegetables (non-starchy)</b> 	<b>2 ½ - 3 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup raw vegetables</li> <li>• ½ cup cooked vegetables or vegetable juice</li> <li>• 2 cups raw leafy greens</li> <li>✓ <b>You may have up to 5 servings daily</b></li> </ul>
<b>Fruits (whole fruits)</b> 	<b>1 ½ - 2 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 cup fresh fruit</li> <li>• 1 small fresh fruit</li> <li>• ½ cup canned, frozen fruit, or fruit juice</li> <li>• ¼ cup dried fruit</li> </ul>
<b>Grains (whole-grains)</b> 	<b>6 - 7 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 slice bread or 1 small corn tortilla</li> <li>• ½ English muffin</li> <li>• 1 small pancake</li> <li>• ½ cup cooked rice, cooked pasta, or hot cereal</li> </ul>
<b>Healthy Proteins (lean cuts)</b> 	<b>5 - 6 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ounce meat, poultry or fish (3 oz. equals to 1 palm)</li> <li>• ½ cup cooked beans</li> <li>• 1 egg</li> <li>• 1 ounce nuts or seeds (1 handful)</li> </ul>
<b>Dairy (fat free or low fat)</b> 	<b>2 – 3 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup milk or soymilk (8 oz.)</li> <li>• 2/3 cup yogurt (Greek is preferred)</li> <li>• 1 ½ - 2 ounces cheese (1-2 thumbs)</li> </ul>
<b>Oils (olive &amp; canola)</b> 	<b>5 - 6 Servings</b> What counts as a serving? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 teaspoon vegetable oil, butter, margarine, or mayonnaise</li> <li>• 1 tablespoon nut butters, cream-cheese, salsa, or catsup</li> <li>• 2 tablespoon avocado or low fat salad dressing</li> </ul>

**These amounts are appropriate for adults who get less than 30 minutes per day of moderate physical activity.**

## Sugerencia de Ingesta Diaria por Grupo Alimenticio

Grupo Alimenticio	Sugerencia diaria
<p><b>Verduras (sin almidón)</b></p> 	<p><b>2 ½ - 3 porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de verduras</li> <li>• ½ taza de verdura cocida</li> <li>• 2 tazas de hojas verdes crudas</li> <li>✓ <b>Usted puede consumir hasta 5 tazas diarias</b></li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p> 	<p><b>1 ½ - 2 Porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de fruta fresca</li> <li>• 1 fruta fresca pequeña</li> <li>• ½ taza de fruta enlatada, congeladas, o jugo de fruta.</li> <li>• ¼ taza de fruta seca</li> </ul>
<p><b>Granos (Cereales enteros)</b></p> 	<p><b>6 - 7 Porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan o 1 tortilla pequeña de maíz</li> <li>• ½ panecillo Inglés</li> <li>• 1 pancake pequeño</li> <li>• ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o avena caliente</li> </ul>
<p><b>Proteínas (cortes magros)</b></p> 	<p><b>5 - 6 Porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne, pollo o pescado (3 oz equivale a la palma de la mano)</li> <li>• ¼ de taza de frijoles cocidos</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>• 1 onza de nueces o semillas (1 puñado)</li> </ul>
<p><b>Lácteos</b></p> 	<p><b>2 - 3 Porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche o leche de soya (8 oz.)</li> <li>• 2/3 taza de yogurt</li> <li>• 1 ½ - 2 onzas de queso (2 pulgares)</li> </ul>
<p><b>Grasas</b></p> 	<p><b>5 - 6 Porciones</b></p> <p>Lo que equivale una porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita de aceite de vegetal, mantequilla, margarina o mayonesa</li> <li>• 1 cucharada de crema de queso, salsa o salsa de tomate</li> <li>• 2 cucharadas de aguacate o aderezo bajo en grasas para ensaladas</li> </ul>

Estas cantidades son adecuadas para adultos que hacen ejercicio moderado por menos de 30 minutos al día.