



© 2002 Kaiser Foundation Health Plan of Colorado, Inc. All rights reserved.

Co00260473 (Rev. 04-09)



KAISER PERMANENTE®

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA LA DIETA MEXICANA



NUTRITION GUIDELINES ON THE MEXICAN DIET



GUÍA DE NUTRICIÓN PARA LA DIETA MEXICANA

PROPÓSITO:

Esta guía le ayudará a seguir una dieta Mexicana saludable que es buena para toda la familia.

¿PORQUÉ HAY QUE COMER SALUDABLE?

- * Para prevenir y tratar enfermedades como la diabetes, colesterol alto y la presión alta.
- * Para prevenir el exceso de peso.
- * Para prevenir la indigestión.
- * Para prevenir problemas dentales como las caries.
- * Para tener energías y evitar el cansancio.

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI PESO?

- * Coma 3 comidas al día.
- * Coma despacio.
- * Coma porciones pequeñas de alimentos.
- * Coma a sus horas regulares todos los días.
- * Coma más de 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- * Lea las etiquetas de alimentos para asegurarse de que está comiendo productos de alimentos que sean bajos en grasa, sal y azúcar.
- * Tome 8-10 vasos de agua al día.
- * No coma comidas grasosas, fritas o con mucha azúcar.
- * No tome sodas.
- * Haga ejercicio por lo menos 30-60 minutos al día, como caminar o bailar.



¡Limite sus bebidas alcohólicas!

NUTRITION GUIDELINES ON THE MEXICAN DIET

PURPOSE:

This guide will help you to follow a healthy Mexican diet that is good for the whole family.

WHY SHOULD I EAT HEALTHY?

- * To prevent and treat diseases such as diabetes, high cholesterol and high blood pressure.
- * To prevent excess weight.
- * To prevent indigestion.
- * To prevent dental problems such as cavities.
- * To provide energy and avoid fatigue.



HOW DO I CONTROL MY WEIGHT?

- * Eat 3 meals a day.
- * Eat slowly.
- * Eat small portions of foods.
- * Eat at regular times every day.
- * Eat more than 5 portions of fruits and vegetables every day.
- * Read food labels to insure that you are eating food products that contain low levels of fat, salt and sugar.
- * Drink 8-10 glasses of water per day.
- * Do not eat greasy foods, fried foods or foods with too much sugar.
- * Avoid sodas.
- * Exercise at least 30-60 minutes a day such as walking or dancing.

Limit alcohol intake!

¿CUÁNTAS PORCIONES NECESITO COMER AL DÍA?

Coma menos porciones de alimentos para disminuir las calorías en su dieta.

VEGETALES O VERDURAS:

VEGETABLES:

3 a 5 PORCIONES AL DÍA

3 to 5 PORTIONS A DAY



1/2 taza de verduras
cocidas

1/2 cup of cooked
vegetables

1/2 taza de jugo
de vegetales

1/2 cup of
vegetable juice

1 taza de
ensalada verde

1 cup of green
salad

FRUTAS:

FRUITS:

2 a 4 PORCIONES AL DÍA

2 to 4 PORTIONS A DAY



1 fruta pequeña

1 small fruit

1/2 taza de fruta fresca o enlatada

1/2 cup of fresh or canned fruit

1/2 taza de
jugo de fruta

1/2 cup of fruit juice

GRANOS:

GRAINS:

6 a 11 PORCIONES AL DÍA

6 to 11 PORTIONS A DAY



1 tortilla de maíz

1 corn tortilla

1 tortilla de harina pequeña

1 small flour tortilla

1/2 taza de arroz cocinado

1/2 cup of cooked rice

PRODUCTOS DE LA LECHE:

MILK PRODUCTS:

2 a 3 PORCIONES AL DÍA

2 to 3 PORTIONS A DAY



1 taza de leche de 1% o sin grasa

1 cup of skim or 1% milk

1 pedacito de queso de 2 onzas

2 ounces of cheese

1 taza de yogurt

1 cup of yogurt

CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES, NUECES:

MEATS, POULTRY, FISH, BEANS, & NUTS:

2 a 3 PORCIONES AL DÍA

2 to 3 PORTIONS A DAY



2-3 onzas de carne,
pollo o pescado

2-3 ounces of meat,
chicken or fish

(límite a 3 huevos por semana)

2 eggs
(limit to 3 eggs per week)

HOW MANY PORTIONS DO I NEED IN A DAY?

Eat smaller portions of foods to lower calories in your diet.



1 pedazo de vegetal

1 piece of vegetable



1/2 taza de salsa

1/2 cup of salsa



5 porciones
5 portions

1 taza es del tamaño del puño de su mano

1 cup is about the size of your fist



1/2 taza de fruta seca

1/2 cup of dried fruit



4 porciones
4 portions

1 fruta pequeña es del tamaño de una pelota de tenis

1 small fruit is about the size of a tennis ball



1/2 taza de pasta

1/2 cup of pasta



1 rebanada de pan

1 slice of bread



1/2 taza de cereal

1/2 cup of cereal



6 porciones
6 portions

= 3 porciones
= 3 portions

2 onzas de queso son 2 rebanadas de queso

2 ounces of cheese is 2 slices of cheese



1/2 taza de frijoles cocidos

1/2 cup of boiled beans



3 porciones
3 portions

2-3 onzas de carne es el tamaño y el grosor de la palma de su mano o del tamaño de un paquete de barajas.

2-3 ounces of meat is the size and thickness of the palm of your hand or the size of a deck of cards.

¿CÓMO PUEDO COCINAR CON MENOS GRASA?

Use menos grasa para disminuir la grasa saturada y calorías en su dieta.

Cocinar bajo en grasa es una habilidad que se aprende poco a poco. Intente hacer sus platos favoritos usando menos aceite cada vez. Para hacer estos cambios, incluya a sus familiares, especialmente a la persona que cocina en casa.

EN VEZ DE:

PRUEBE ESTO:

Manteca o “shortening”

Aceite de oliva o aceite de canola.

Freír los alimentos



Cocine en el horno, a la parrilla, al vapor, hervido, al asado, o cocine en el horno microonda. Cocine con agua o con aceite vegetal en aerosol para que los alimentos no se peguen al sartén.

Cocinar con sártenes o cacerolas que necesitan aceite



Use las sártenes con recubrimiento anti-adherente ó de teflón para que los alimentos se cocinen sin aceite. También use utensilios de cocina como arrocera, cocimiento lento como “crockpot”, y olla de presión que no necesitan aceite.

Freír el arroz y la pasta para la sopa

Cocine la pasta y el arroz en el consomé o agua sin añadir aceite, o fría ligeramente con una pequeña cantidad de aceite de oliva o con aceite en aerosol.

Mantequilla o margarina de barra

Margarina en envase de plástico que diga “no trans fats”

Freír la tortilla



Tortillas horneadas. Caliente la tortilla en el horno, en el horno microondas, en la parrilla o en un sartén bien caliente.

Comprar cortes de carne con mucha grasa o pollo con pellejo

Compre cortes de carne bajos en grasa y el pollo sin pellejo. Quite la grasa de la carne y del pollo antes de cocinar. Escorra la grasa de la carne cocinada.

Sopas o platos calientes

Deje enfriar sus carnes o sopas. Antes de calentar quite la grasa que esté en la parte de arriba.

HOW DO I COOK WITH LESS FAT?

Use less fat to lower saturated fat and calories in your diet.

Cooking with less fat is a skill that is learned gradually. Try to make your favorite dishes using less oil each time. To make these changes, involve your family members, especially the person who cooks in the house.

INSTEAD OF THIS:

TRY THIS:

Lard or shortening

Olive oil and canola oil.

Frying foods



Cook in the oven, grill, steam, boil, broil or cook in the microwave. Cook with water or with nonstick spray so food won't stick to the pan.

Cooking with saucepan requires oil

Use nonstick saucepans so that foods are not cooked with oil. Also use cooking utensils such as rice cooker, crockpot and pressure cooker that don't need oil.

Frying the rice or pasta for soup



Cook the pasta and the rice in broth or for water first without adding any oil. Or sauté with a small amount of oil or with nonstick cooking spray.

Butter or stick margarine

Tub margarine that reads "no trans fats"

Frying the tortilla



Baked tortillas. Heat the tortilla in the oven, in the microwave, in the grill or in a hot pan.

Buying fatty cuts of meats or chicken with skin

Buy cuts of meats that are lower in fat and skinless chicken. Cut off the fat from meats and chicken before cooking. Drain the fat of cooked meat.

Soups or hot dishes



Cool your cooked meats and soups. Before reheating take off the fat that is on top.

¿PORQUÉ ES BUENO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Lea las etiquetas de alimentos para saber lo que está comiendo.

-  **El tamaño de la porción “serving size”:** Este es el tamaño de la porción en el cual los datos de nutrición están basados.
-  **Calorías “Calories”:** Coma menos calorías y más alimentos bajos en grasa para perder peso. Limite las calorías de grasa “calories from fat”.
-  **Las grasas “Total Fat”:** Es importante limitar la grasa en su dieta, especialmente la grasa saturada. ¡Escoja productos bajos en grasa saturada y evite la grasa trans! Las grasas buenas son las grasas monoinsaturadas y las poliinsaturadas.
-  **Colesterol “Cholesterol”:** El colesterol dietético proviene de los productos de animales, como las carnes, pollo, pescado, huevos, quesos, y leche entera. Si usted tiene el colesterol alto controle las porciones de estos alimentos en su dieta.
-  **Sodio “Sodium”:** El sodio es la sal que se agrega a muchos productos. Si tiene problemas de la presión alta, evite alimentos altos en sodio y salados.
-  **Los carbohidratos “Carbohydrates”:** Proveen al cuerpo con energía. Estos son los almidones, las frutas y los productos de la leche. Si tiene diabetes, limite los dulces al igual que los productos refinados y las sodas.
-  **La proteína “Protein”:** Ayuda a desarrollar y reparar las células del cuerpo. Los grupos de alimentos que tienen mas proteínas son la carne, las aves, el pescado, los huevos y productos derivados de la leche.
-  **Porcentaje de valores diarios “Percent daily values”:** Esta parte le indica el ejemplo de una dieta de 2,000 y 2,500 calorías y la grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidrato y fibra que se recomienda por día.
-  **Calorías por gramo “Calories per gram”:** Esto demuestra que un gramo de proteína y carbohidratos provee 4 calorías mientras un gramo de grasa provee 9 calorías. Por esta razón, los alimentos grasosos causan sobrepeso.



Nutrition Facts
Serving Size 1 tortilla (7)
Serving Per Package 8

Amount Per Serving
Calories 220 Calories



Total Fat 9.5g
Saturated Fat 1.5g
Trans Fat 0g
Polyunsaturated Fat
Monounsaturated Fat

Cholesterol 9mg
Sodium 480mg
Total Carbohydrate 36g
Dietary Fiber 2g
Sugar 2g
Protein 5g

Vitamin A 0%
Calcium 10%

*Percent Daily values are
2,000 calorie diet. You
may be higher or lower
your calorie needs:

	Calories
Total Fat	Less Than
Sat Fat	Less Than
Cholesterol	Less Than
Sodium	Less Than
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	

Calories per gram:
Fat 9 **Carbohydrates** 4

WHY IS IT GOOD TO READ FOOD LABELS?

Read the food labels to know what you are eating.



-  **The serving size:** This is the portion size that the nutrient facts are based on.
-  **Calories:** Eat fewer calories and more low-fat foods to lose weight. Limit the “calories from fat”.
-  **Fats:** It is important to limit fat in your diet, especially “saturated fat”. Choose products that are low in saturated fats and avoid trans fat! The healthy fats are the monounsaturated and polyunsaturated fats.
-  **Cholesterol:** Dietary cholesterol comes from animal products such as meats, poultry, fish, eggs, cheese and whole milk. If you have high cholesterol control the portions of these foods in your diet.
-  **Sodium:** Sodium is the salt that is added to a lot of products. If you have high blood pressure, avoid high sodium and salty foods.
-  **Carbohydrates:** They provide energy to the body. These are grains, fruits, and milk. If you have diabetes, limit sweets as well as refined products and sodas.
-  **Protein:** Helps build and repair the body cells. Food groups that have the most protein are the meats, poultry, fish, eggs and milk products.
-  **Percent of daily values:** This part indicates the example of a 2,000 and 2,500 calorie diet and the recommendation for fat, saturated fat, cholesterol, sodium, total carbohydrate and fiber per day.
-  **Calories per gram:** This shows you that one gram of protein and carbohydrate provides 4 calories while one gram of fat provides 9 calories. This is why fatty foods cause weight gain.

¿QUÉ DEBERÍA DE COMER?

Compre alimentos bajos en grasa, con menos azúcar y sal.

EN VEZ DE:

Leche entera, leche de grasa de 2%, crema, helado, yogurt, queso.

Chorizo, tocino, salchicha o “hot dog”, menudo, carne de puerco, y carnes de los órganos como las tripas e hígado.

Huevos

Frijoles refritos con manteca o aceite

Arroz blanco

Tortillas de harina con manteca

Tortilla chips

Pan blanco, cereales con azúcar

Chips, chucherías, postres, churros, chicharrones, chocolate, galletas “cookies”, “pie”, pan dulce.

Sodas, Koolaid, jugos de fruta, o bebidas para deportes.

Sal

Mayonesa, aderezos para ensaladas.

COMA ESTO:

Use leche de 1% o leche sin grasa “fat-free”. Escoja productos de leche que sean bajos en grasa o “low-fat”. Pruebe el yogurt congelado.

Pescado, pollo sin pellejo, carne de res molida con menos grasa “extra-lean”, carne de pavo molida, jamón y carne de pavo delgada, atún envasado en agua.

Use menos yemas de huevo. Use más las claras de huevo o sustitutos de huevos para sus recetas.

Frijoles cocidos o de la olla. Frijoles refritos enlatados que sean sin grasa “fat-free”.

Arroz integral o “brown rice”.

Tortilla de maíz. Tortillas de harina hechas sin aceite o “fat-free”. Pruebe tortillas de harina integral, tienen más fibra.

Corte la tortilla de maíz en triángulos, aplique el aceite en aerosol sobre la tortilla y hornee a 450-500 grados por 5 minutos.

Panes integrales o de 100% de trigo entero. Cereales con fibra y avena. Escoja productos con trigo entero o “Whole Grain” y alimentos altos en fibra.

Palomitas de maíz “lite”, galletas reducidas en grasa, galletas sin sal “unsalted”, galletas de grano integral, pretzels, gelatina sin azúcar, o pudines sin azúcar. Coma fruta como bocadillo.

Agua, jugo natural sin azúcar o jugo de 100% fruta natural, leche descremada, soda de dieta.

Use especias y hierbas naturales como orégano, hojas de laurel, jugo de limón, vinagres, ajo, cebolla, cilantro, mostaza, tomates, perejil, salsa o pico de gallo.

Mostaza. Escoja mayonesa y aderezos bajos en grasa y en calorías o sin grasa “fat-free”.

WHAT SHOULD I EAT?

Buy foods that are low-fat, have less sugar and less salt.

INSTEAD OF:

Whole milk, 2% milk, sour cream, ice cream, yogurt, cheese

Sausage, bacon, hot dog, menudo, pork and organ meats such as tripe, and liver.

Eggs

Refried beans with lard or oil

White rice

Flour tortillas with lard

Tortilla chips

White bread, cereals with sugar

Chips, junk food, desserts, churros, fried pork rinds, chocolate, cookies, pie and sweet bread.

Sodas, Koolaid, fruit drinks or sport drinks.

Salt

Mayonnaise, salad dressing

EAT THESE:

Use 1% milk or “fat-free” milk. Choose dairy products that are “low-fat”. Try frozen yogurt.

Fish, skinless chicken, ground beef with less fat “extra lean”, ground turkey meat, lean ham, turkey lunchmeat, tuna packed in water.

Use less egg yolk. Use more egg whites or egg substitute for your recipes.

Boiled beans. Canned fat-free refried beans.

Brown rice.

Corn tortilla. Flour tortillas made with no oil or try whole-wheat tortillas, they have more fiber.

Cut the corn tortilla in triangles, use the vegetable oil spray over the tortilla and bake at 450-500 degrees for 5 minutes.

Multi-grain breads or 100% whole grain breads. Cereals with fiber and oatmeal. Choose Whole Grain products and high fiber foods.

Popcorn “lite”, reduced-fat crackers, unsalted crackers, whole-wheat crackers, pretzels, sugar-free jello or puddings with no sugar. Eat fruit as a snack.

Water, natural juice with no sugar or 100% natural fruit juice, skim milk, diet soda.

Use spices and natural herbs such as oregano, bay leaves, lemon juice, vinegar, garlic, onion, cilantro, mustard, tomatoes, parsley, salsa or pico de gallo.

Mustard. Choose mayonnaise and salad dressing that are low in fat and calories or “fat-free”.

¿CÓMO PUEDO CAMBIAR UNA RECETA?

Para modificar sus recetas use menos grasa.

Tortillas con frijoles refritos con menos grasa

- 4 tortillas de harina bajas en grasa o tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles cocidos, guarde el agua de los frijoles★
- 1/2 taza de queso Monterrey bajo en grasa o queso parcialmente descremado “part skim milk” ★
- 1 tomate cortado en pedazos
- 1 cucharada de aceite de oliva ★
- Ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla picada

1. Coloque las tortillas en una bandeja de hornear y caliente la tortilla en el horno a 250 grados mientras prepara la mezcla de frijoles. ★
2. En un sartén ponga 1 cucharada de aceite de oliva ★ y agregue la cebolla, el tomate y fría ligeramente. Luego agregue los frijoles y empiece a aplastarlos hasta que queden blandos.
3. Use el resto del agua de los frijoles ★ para ablandar los frijoles y queden suaves. Déle sabor con ajo en polvo.
5. Coloque los frijoles dentro de las tortillas y enrólle las tortillas. Espolvoree 1/2 taza del queso ★ arriba y hornee hasta que el queso se derrita.

Esta receta:

- * No usa manteca.
- * Usa una pequeña cantidad de queso.
- * No se frie la tortilla.



HOW CAN I CHANGE A RECIPE?

Modify your recipes to use less fat.

Tortillas with low-fat refried beans

4 low-fat flour tortillas or corn tortillas

1 cup of boiled beans, keep the water of the beans 🌟

1/2 cup of low-fat Monterrey cheese or cheese that is
“part skim milk” 🌟

1 tomato, chopped

1 Tbsp. of olive oil 🌟

Garlic powder

1 tbsp of onion cut in pieces

1. Place the tortillas in a baking dish and heat the tortilla in the oven at 250 degrees while you prepare the beans. 🌟
2. Add 1 Tbsp of olive oil to a skillet 🌟 and add the onion, tomato and sauté. Then, add the beans and start to mash them until soft.
3. Add the rest of the water left from the beans 🌟 to soften the beans. Add flavor with garlic powder.
4. Place the beans inside the tortillas and roll up the tortillas. Sprinkle 1/2 cup of cheese 🌟 on top and bake until cheese melts.

This recipe:

- * Does not use lard.
- * Uses a small amount of cheese.
- * Does not fry the tortilla.



¡ENSEÑEME UN MENÚ SALUDABLE!

Coma a sus horas regulares para que tenga energía todo el día.

Mañana:

- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla
- Salsa al gusto
- 1 tortilla de 100% de trigo entero, baja en grasa
- 1 licuado de 8 onzas de leche hecho con leche baja en grasa de 1% con mitad de un plátano

Bocadillo:

- 1 mango mediano

Mediodía: (comida)

- 2 tazas de sopa de pozole con carne baja en grasa, granos de maíz y vegetales
- 2 tortillas de maíz calentadas en el comal sin aceite
- 1 vaso de jugo de fruta natural sin azúcar



Bocadillo:

- 1 taza de yogurt

Cena:

- Pollo asado sin grasa
- 1/2 taza de frijoles cocidos sin grasa
- 3 tortillas de maíz calentadas en el comal sin aceite
- 2 tazas de ensalada de lechuga y tomate con aceite de oliva y jugo de limones
- 1 taza de té sin azúcar

Bocadillo de la noche:

- 1 taza de leche baja en grasa de 1%

¿Y QUÉ HACER CUANDO COMO FUERA DE CASA?

Escoja restaurantes donde pueda hacer pedidos especiales de comidas que sean saludables para su corazón tales como tacos de pollo asado, pescado al horno, o hamburguesa de pollo asado.

Coma porciones pequeñas.

Pida ensaladas con sus comidas.

Pregunte por aderezos de ensaladas bajos en grasa y que lo pongan a un lado.

Pida alimentos sin mayonesa.

Coma la mitad de su comida, lleve el resto a la casa y disfrútelo para almuerzo al día siguiente.

Tome agua o jugos con sus comidas.

Las comidas de restaurantes rápidos tienden a ser altas en grasa, especialmente “la grasa saturada” que se acumula en nuestras arterias y causa ataques al corazón.

SHOW ME A HEALTHY MENU!

Eat at regular times so you will have energy all day.

Morning

- 1 scrambled egg with tomato and onion
- Salsa to taste
- 1 –100% whole wheat tortilla,
low fat
- 1 – 8 ounce milkshake made with 1%
low fat milk with half of a banana

Mid-morning snack:

- 1 medium mango

Noon: (lunch)

- 2 cups of pozole soup with
lean meat, hominy and vegetables
- 2 corn tortillas heated in the
pan with no oil
- 1 cup of natural fruit juice
with no sugar

Mid-afternoon snack:

- 1 cup of yogurt

Dinner:

- Grilled chicken
- 1/2 cup of boiled beans with no fat
- 3 corn tortillas heated in the pan with
no oil
- 2 cups of green salad
with lettuce and tomato
with olive oil and lime juice
- 1 cup of unsweetened tea



Bedtime snack:

- 1 cup of 1% milk

WHAT ABOUT EATING OUT?

Choose restaurants where you can make special requests that are healthier for your heart such as tacos with grilled chicken, baked fish, or grilled chicken sandwich.

Eat smaller portions.

Ask for salads with your meal.

Ask for low-fat salad dressings and on the side.

Ask for meals without mayonnaise.

Eat half of your meal, take leftovers home and enjoy them for lunch the next day.

Drink water or juice with your meals.

Fast foods tend to be higher in fat, especially “saturated fat” that accumulates in our arteries and causes heart attacks.