

Alimentos y calcio

Alimentos haitiano-americanos

Ejemplo de plan de comidas

Día primero

Desayuno

1 plátano
 3 pedazos de lechuga
 2 oz. de bacalao seco
 1 taza de jugo de toronja
 1 taza de leche baja en grasa

Almuerzo

1 taza de arroz blanco
 1 taza de frijoles
 3 oz. de carne de res magra asada
 2 ½ tazas vegetales sofritos (col, zanahorias, berenjena, espinaca, habichuelas)
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 taza de leche baja en grasa

Cena

1 rodaja de pan integral
 2 cucharadas de mantequilla de maní
 1 papaya mediana
 1 oz. de leche evaporada

Análisis de la comida

Calorías	2,000
Calcio	1,265 mg
Proteína	115 mg
Grasa	50 g
Carbohidratos	395 g
Colesterol	100 mg
Sodio	2,195 mg
Fibra dietética	33 mg

Día segundo

Desayuno

2 oz. avena
 1/2 taza de leche baja en grasa
 2 rodajas de pan integral
 1 cucharada de margarina baja en grasa
 1 banana

Almuerzo

4 oz. pollo (sin pellejo)
 1 taza de arroz blanco
 1 taza de ensalada de espinaca
 1/2 taza de tomate crudo
 1/4 cebolla
 2 oz. de salsa hecha con el jugo de la carne asada
 1 refresco dietético

Cena

4 oz. arenque
 1 taza de pudín de arroz
 2 oz. de leche evaporada
 1/2 taza de jugo de naranja
 1/2 taza de leche baja en grasa

Análisis de la comida

Calorías	1,800
Calcio	1,285 mg
Proteína	100 g
Grasa	55 g
Carbohidratos	225 g
Colesterol	275 mg
Sodio	2,200 mg
Fibra dietética	13 mg