

Alimentos y calcio

Alimentos hispanos/latinos

Ejemplo de plan de comidas

Día Primero

Desayuno

1 plátano
 1 taza de avena instantánea
 2 onzas queso blanco
 8 onzas café con 4 oz. de leche baja en grasa

Almuerzo

6 oz. de croquetas de salmón
 1 taza de frijoles negros
 1 papa dulce asada
 8 oz. agua, refresco dietético o té helado

Cena

4 oz. bacalao
 1 taza de arroz
 1 taza frijoles rojos (porotos)
 1 ensalada
 1 taza de leche baja en grasa
 1 naranja

Análisis de la comida

Calorías	2,025
Calcio	1,595 mg
Proteína	130 mg
Grasa	40 g
Carbohidratos	290 g
Colesterol	240 mg
Sodio	4,165 mg
Fibra dietética	36 mg

Día Segundo

Desayuno

1/3 taza frijoles hervidos con chile
 2 tortillas de maíz
 8 oz. café con 3 oz. leche baja en grasa

Almuerzo

2 tazas de sopa de pollo con vegetales y 2 oz. de pollo
 2 tortillas de maíz
 1/3 taza arroz blanco o 1/2 taza de pasta, frita en 1/2 cucharadita de aceite
 8 oz. agua, refresco dietético o té helado

Cena

3 oz. carne asada con cebolla cocida en 1 cucharadita de aceite
 2 cucharadas de chile
 1/3 taza arroz mexicano, frito en 1 cucharadita de aceite
 2 tortillas de maíz
 1 1/2 taza ensalada de lechuga y tomate con jugo de limón y chile
 1 naranja mediana
 1 taza leche baja en grasa

Análisis de la comida

Calorías	1,900
Calcio	900 mg
Proteína	90 mg
Grasa	45 g
Carbohidratos	230 g
Colesterol	150 mg
Sodio	2,700 mg
Fibra dietética	27 g