

Client Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

RD/DTR \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

## Dieta general saludable

---

La dieta general saludable se basa en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2010 (*2010 Dietary Guidelines for Americans*) y está diseñada para adultos y niños mayores que desean seguir un patrón de alimentación saludable. Esta dieta puede ser adaptada por un dietista registrado (RD, *por sus siglas en inglés*) para ayudar a cada individuo a alcanzar y luego mantener un peso saludable.

- Comparada con muchas otras dietas, la dieta general saludable puede ser más baja en contenido energético, de sodio y de grasa.
- Tiene un alto contenido de fibra debido al énfasis en incluir granos enteros/integrales, frutas y verduras frescas.
- Las fuentes de proteínas incluyen cantidades limitadas de carne roja, con más proteínas provenientes de pescados y aves; las fuentes vegetales de proteínas incluyen frijoles/habichuelas/porotos/caraotas/judías y chícharos/arvejas/guisantes; también se incluyen productos lácteos bajos en grasa y descremados.
- Incluye la menor cantidad posible de grasas saturadas y trans, tales como bebidas endulzadas y postres.

### Alimentos recomendados

---

Granos	Granos enteros, como trigo entero, quínoa, mijo y trigo bulgur; pan, panecillos y pasta elaborada con granos enteros; arroz integral o silvestre; cereales calientes o fríos elaborados con granos enteros y sin azúcar agregada.
Verduras/Verduras	Todas las verduras frescas, especialmente aquéllas de color anaranjado, rojo o verde oscuro; chícharos y frijoles; verduras congeladas o enlatadas bajas en sodio, preparadas sin sal añadida; jugo de vegetales bajos en sodio
Frutas	Todas las frutas frescas y deshidratadas; fruta enlatada en su jugo y sin azúcar agregada
Leche y productos lácteos	Leche descremada o leche baja en grasa, yogur, queso y postres congelados elaborados con leche baja en grasa
Carnes y otros alimentos con proteínas	Carnes rojas sin grasa, hervidas, al horno o a la parrilla, carne de ave sin pellejo, pescados y mariscos frescos; pescados y mariscos enlatados en agua; nueces sin sal; mantequillas de nueces sin sal; tofu (queso de soya); frijoles y chícharos secos; huevos

Grasas y aceites	de oliva, cacahuete/maní y canola, aderezo para ensalada y mayonesa elaborada en base a estos aceites.
Otros	Sopas y guisados preparados con los ingredientes permitidos y sin grasa o sal agregada. Jugos de fruta sin azúcar agregada, jugo de verduras bajos en sodio

## Alimentos no recomendados

<b>Granos</b>	Cereales endulzados bajos en fibra, productos envasados de repostería, galletas saladas y totopos ( <i>chips</i> ), galletas de queso, galletas de mantequilla y panecillos <i>biscuits</i> ; gofres ( <i>waffles</i> ) congelados, panes dulces, donas, pastelitos, mezclas preparadas de repostería, panqueques y galletas
<b>Verduras/Vegetales</b>	Enlatadas, congeladas con sal, tomates enlatados, salsa de tomate enlatada, verduras fritas o servidas con salsa de crema o de queso
<b>Frutas</b>	Frutas envasadas en almíbar/sirope
<b>Leche y productos lácteos</b>	Leche entera, crema, quesos elaborados con leche entera; crema agria; yogur o helado elaborados con leche entera o con azúcar agregada
<b>Carne, carne de ave, pescado y otras proteínas</b>	Carnes con estrías de grasa (veteado o marmoleado) o grasosas como costillas; carne de ave con pellejo; carnes fritas: rojas, aves o pescado; salchichas, <i>hot dogs</i> y fiambres/carnes frías como <i>pastrami</i> , mortadela ( <i>bologna</i> ) o salame; huevos fritos
<b>Grasas y aceites</b>	Manteca sólida o aceites parcialmente hidrogenados; margarina sólida; margarina que contenga grasa <i>trans</i> ; mantequilla
<b>Alcohol</b>	Más de una bebida al día (para adultos mayores de 21 año)
<b>Otros</b>	Gaseosas u otras bebidas endulzadas; bebidas de jugo, postres con grasa y/o azúcar, golosinas y otros dulces; sal y condimentos que contengan sal

### Notes:

## Ejemplo de menú para 1 día

Desayuno	<p>½ taza de jugo de naranja          ½ taza de avena (o 1 taza hojuelas de salvado)          1 tostada de trigo entero          1 cdta. de margarina, elaborada con la grasa permitida          1 taza de leche baja en grasa o descremada</p>
Almuerzo	<p>Sándwich de pavo (3 oz de pavo) en pan de trigo entero con mostaza, lechuga y tomate          ½ taza de zanahorias frescas, crudas          1 fruta fresca          1 taza de leche baja en grasa o descremada</p>
Cena	<p>3 oz de pescado al horno con hierbas frescas          ½ taza de arroz integral o silvestre          1 taza de ejotes (habichuelas verdes)          1 taza de ensalada mixta de hojas verdes          2 cdas. de aderezo para ensalada bajo en grasa          Panecillo de trigo entero          1 cdta. de margarina, elaborada con la grasa permitida</p>
Refrigerio ( <i>Snack</i> )	<p>1 taza de yogur bajo en grasa o descremado con ½ taza de fresas o arándanos azules (<i>blueberries</i>)</p>

The general, healthful diet can be interchanged with the food and nutrition portion of the National Heart, Lung, and Blood Institute's Therapeutic Lifestyle Changes (TLC), as recommended by the American Heart Association, or the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. The amount of food consumed while on the general, healthful diet may be individualized by a registered dietitian (RD) to help a client achieve and then maintain a healthy weight. If the diet is individualized by an RD to provide a consistent carbohydrate intake, the general, healthful diet can be substituted for the following obsolete diets: no concentrated sweets, American Diabetes Association diet, diabetic diet, or diabetic diet with a specific kilocalorie level (e.g., 1,600 kcal American Diabetes Association diet). It may also replace the cardiac diet, heart-healthy diet and low-fat/low-sodium diet.

### Notes:

Copyright © Academy of Nutrition and Dietetics.

This guide to foods served may be printed for client education purposes.

It is not intended to replace the individualized nutrition intervention provided by the Registered Dietitian.