

# Propuestas Alimenticias

## Carbohidratos, Almidón y Granos (Azúcares) = 25% del plato

### Consuma lo Siguiete

- Arroz integral
- Avena: La avena clásica de Quaker o los rollos de avena de Bob's Red Mill o avena cortada
- Cereales de trigo integral
- Fideos de trigo integral
- Galletas pretzel sin sal
- Granos (blanco, frijol Castilla, frijoles, garbanzo, negro, pinto, soya)
- Lentejas (cualquier color)
- Palomitas de maíz bajas en grasa sin sal
- Pan de pita integral
- Pan de trigo
- Pasta de trigo integral
- Quinoa
- Tortilla de trigo

### Restrinja/No Consuma

- Arroz blanco
- Avena o cereales con sabores/azucarados
- Bebidas y jugos de fruta
- Caramelos
- Fideos instantáneos
- Gaseosas regulares
- Gelatina y mermelada
- Macarrones con queso
- Pan blanco
- Pan dulce
- Pasta regular
- Productos con harina de trigo
- Productos con jarabe de maíz o jarabe de maíz
- Productos Hamburger Helper
- Productos Pop-Tarts/Hot Pockets

