

Food Guide for Women



Amount per day

Breads, Grains, & Cereals
6 to 8 of these choices

- Bread, tortilla, roll, pancake – 1
- Bagel, English muffin – ½
- Dry cereal – 1 cup
- Noodles, rice, cooked cereal – ½ cup
- Crackers – 4

Eat more whole grain foods (like whole wheat bread, oatmeal, corn tortillas, brown rice).



Vegetables
3 cups of these choices

- Cooked vegetables
 - Raw vegetables
- Eat a dark green or orange vegetable every day, like carrots, broccoli, spinach, greens, sweet potato, or squash.



Fruits
2 cups of these choices

- Fresh fruits
 - Canned or frozen fruits
 - Juice – ¾ cup
- Eat a good vitamin C fruit every day, like orange, strawberries, melon, mango, papaya, or WIC juices (only 1 serving of juice).



Milk Products
3 to 4* of these choices

- Milk – 1 cup
 - Cheese – 1½ ounces
 - Cottage cheese – 2 cups
 - Yogurt, pudding or custard made with milk – 1 cup
 - Frozen yogurt, ice cream – 1½ cups
- Choose mostly nonfat or lowfat milk products.



Protein Foods
6 of these choices

- Animal Protein**
- Meat, chicken, turkey, fish – 1 ounce
 - Egg – 1
- Vegetable Protein**
- Cooked dry beans, peas, lentils – ¼ cup
 - Peanut butter – 1 tablespoon
 - Tofu – ¼ cup
- Eat some vegetable protein foods every day!



Fats, Oils, & Sweets

It is OK to eat these foods *once in a while*.



Guía de comida para mujeres



Cantidad diaria

Tortillas, panes, granos y cereales
6 a 8 de estas opciones

- Pan, tortillas, bolillos, panqués, hotcakes – 1
 - Bagel, English muffin – ½
 - Cereal – 1 taza
 - Fideos, arroz, cereal cocido – ½ taza
 - Galletas saladas – 4
- Coma más alimentos de grano integral (como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz oscuro).



Verduras
3 tazas de estas opciones

- Verduras cocidas
 - Verduras crudas
- Coma verduras anaranjadas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.



Frutas
2 tazas de estas opciones

- Frutas frescas
 - Frutas enlatadas o congeladas
 - Jugo – ¾ de taza
- Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC (nada más 1 porción de jugo).



Productos de la leche
3 a 4* de estas opciones
*4 para adolescentes

- Leche – 1 taza
 - Queso – 1½ onzas
 - Requesón – 2 tazas
 - Yogur, pudín o flan de leche – 1 taza
 - Helado, helado de yogur – 1½ tazas
- Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa.



Alimentos con proteína
6 de estas opciones

- Proteína de animal**
- Carne, pollo, pavo, pescado – 1 onza
 - Huevo – 1
- Proteína de vegetal**
- Frijoles o lentejas – ¼ de taza
 - Crema de cacahuete – 1 cucharada
- Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días.



Grasas, aceites y dulces

De vez en cuando, puede comer estos alimentos.

