The Eating Pyramid — La Pyrámide Latina

Buy and enjoy foods at the bottom of the pyramid for most of your meals and limit the foods at the top. / Procuremos comprar más alimentos de la parte inferior de la pirámide y limitar los alimentos de la parte superior.

Eat 5-7 servings of fruits, vegetables, whole grains, and beans/legumes per day; 2-3 servings of dairy, seafood, eggs, and poultry per day; and only 1-2 servings of red meat and sweets a week. / Puede comer de 5 a 7 raciones de frutas, verduras, granos enteros y frijoles /legumbres al día; de 2 a 3 raciones diarias de productos lácteos, mariscos, huevos y carne de ave y solo de 1 a 2 raciones a la semana de carne roja y dulces.

Portion Size — El Tamaño de la Porción

You probably have friends that eat anything they want and still don't gain weight. One secret to their success is the amount of each food they eat – which is called 'portion size.' / Probablemente, usted tiene amigos que comen todo lo que quieran y no aumentan de peso. Un secreto de su éxito es llegar a dominar la cantidad de alimentos que comen – o "tamaño de la porción."

Meat, Chicken, & Fish = No more than the size of a deck of cards.
Carne, pollo y pescado = La porción debe ser del tamaño de una baraja de naipes.

Potatoes, Rice or Pasta = Around 1 cup. Roughly the size of the palm of hand.
Papas, arroz o pasta = Aproximadamente una taza. Más o menos del tamaño de la palma de la mano

Desserts (cakes, cookies, etc..) = Around 2"x2" square, about the size of 1/2 a business card. / Postres (pasteles, galletas, etc.) = Aproximadamente 2 x 2 pulgadas, más o menos del tamaño de la mitad de una tarjeta de presentación.

How to Read a Label — Cómo Leer Una Etiqueta

Diabetes and Eating — Diabetes y Latinos

HEALTHY DIET AND EXERCISE — DIETA SANA Y EJERCICIO

Type 2 diabetes can be prevented with reasonable weight loss (10-15 pounds) and 30 minutes of moderate physical activity (such as quick walking) each day.* / Diabetes tipo 2 se puede prevenir con una perdida de peso moderado (10-15 libras) y 30 minutos de actividad física moderada (caminar a paso acelerado) cada día.*

TALK WITH YOUR DOCTOR IF: — HABLE CON SU DOCTOR SI:

- You are female and your waist measures 35 inches (88cm) or more. You are male and your waist measures 40 inches (103cm) or more. Measure your waist at the height of your belly button.
- Anyone in your immediate family (parents, siblings, grandparents) has diabetes.
- You exercise fewer than 3 times a week. You are physically inactive.
- Es una mujer y su cintura mide 35 pulgadas (88 cm) o mas. Es un hombre y su cintura mide 40 pulgadas (103 cm) o mas. Mide tu cintura al altura de tu ombligo.
- Si alguien en su familia inmediata (padres, hermano/as, y abuelos) tiene diabetes.
- Ejercicio menos de 3 veces por semana. No hace actividad física.

*Source: Joslin Diabetes Center

Breakfast — Desayuno

WHOLE GRAIN CEREAL WITH FRUIT
CEREAL INTEGRAL CON FRUTA

SUNRISE BURRITO
BURRITO DEL AMANECER

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE
BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO

SPANISH TORTILLA
TORTILLA ESPAÑOLA

Lunch — Almuerzo

BAKED RICE SALSA
ARROZ CON SALSA AL HORNO

SPICY VERMICELLI SOUP
SOPA DE FIDEOS PICANTES

CHICKEN CLUB WRAP
TORTILLA INTEGRAL RELLENA CON POLLO

THREE-BEAN SALAD
ENSALADA DE TRES FRIJOLES

Dinner — Cena

BOW TIE PASTA WITH CHICKPEAS
PASTA DE FARFALLE CON GARBANZOS

PORK QUESADILLAS
QUESADILLAS DE LOMO

GRILLED BEEF POTATO SALAD
ENSALADA CON PAPAS Y CARNE ASADA

LIME CHICKEN WITH COLBY-JACK CHEESE
POLLO DE LIMA CON QUESO COLBY-JACK

Snacks — Meriendas

TORTILLA CHIPS AND FRESH SALSA
TOSTADAS Y SALSA FRESCA

CINNA-RAISIN RICE PUDDING
PUDÍN DE CANELA Y ARROZ CON PASAS

CELERY WITH PEANUT BUTTER AND RAISINS
APIO CON CREMA DE CACAHUETE

WATERMELON KIWI SMOOTHIE
BATIDO DE SANDÍA Y KIWI

Grocery List for Featured Recipes
Lista de Compras para las Recetas Mencionadas

Fruit / Fruta

- ☐ ½ cup blueberries / ½ taza de arándanos
- ☐ 2 cups frozen strawberries / 2 tazas de fresas congeladas
- ☐ 1 banana / 1 plátano
- ☐ 1 cup orange juice / 1 taza jugo de naranja
- ☐ ½ cup raisins / ½ taza de uvas pasas
- ☐ 2 cups watermelon / 2 tazas de sandía
- ☐ 2 kiwi / 2 kiwi
- ☐ 1 avocado / 1 aguacate
- ☐ ⅓ cup lime juice / ⅓ taza de jugo de lima

Vegetables / Vegetales

- ☐ ½ red bell pepper / ½ taza pimentón rojo
- ☐ 1 bunch green onion / 1 racimo de cebolla verde
- ☐ 4 lbs. red potatoes / 4 lbs. papas rojas
- ☐ 5 onions / 5 cebollas
- ☐ 1 bunch carrots / 1 racimo de zanahorias
- ☐ 2 cups frozen corn / 2 tazas maíz congelado
- ☐ 2 bunches cilantro / 2 racimos de cilantro
- ☐ 2 tomatoes / 2 tomates
- ☐ 1 bunch celery / 1 racimo de apio
- ☐ 2 jalapeños / 2 jalapeños
- ☐ 1 cup lettuce / 1 taza de lechuga
- ☐ 1 cup green beans / 1 taza de habichuelas
- ☐ 1 clove garlic / 1 diente de ajo

Condiments / Condimentos

- ☐ 1 bottle hot sauce / 1 botella de salsa picante
- ☐ 1 12 oz. jar salsa / 1 jarra de 12 oz. de salsa
- ☐ 1 12 oz. jar light mayonnaise / 1 12 oz.jarra de mayonesa de bajo graso
- ☐ 1 bottle light vinaigrette / 1 botella de vinagreta bajo graso
- ☐ 2 tablespoons white vinegar / 2 cucharadas de vinagre blanco
- ☐ 1 tablespoon brown mustard / 1 cucharada de mostaza al antigua

Canned Goods / Conservas Enlatadas

- ☐ 8 14oz. cans low-sodium chicken broth / 8 latas de 14 oz. de caldo de pollo bajo en sodio
- ☐ 4 15 oz. cans black beans / 4 latas de 15 oz. de frijoles negros
- ☐ 1 15 oz. can soybeans / 1 lata de 15 oz. de frijoles soya
- ☐ 3 15 oz. cans chickpeas / 3 latas de 15 oz. de garbanzos
- ☐ 1 15 oz. can diced tomatoes & chilies / 1 lata de 15 oz. de tomates picados & chiles
- ☐ 1 can tomato puree / 1 lata de puré de tomate

Nuts / Nueces

- ☐ 2 tablespoons peanut butter / 2 cucharadas de crema de cacahuete

Oils / Spices / Sweeteners
Aceites / Especias / Endulzadores

- ☐ 1 can olive oil cooking spray / 1 lata de aceite de olivo en aerosol
- ☐ 3 teaspoons salt / 3 cucharaditas de sal
- ☐ 2 teaspoons pepper / 2 cucharaditas de pimienta
- ☐ 1 bottle olive oil / 1 botella de aceite de olivo
- ☐ ½ teaspoon oregano / ½ cucharadita de orégano
- ☐ ⅛ teaspoon cinnamon / ⅛ cucharadita de canela
- ☐ 1 ½ teaspoon vanilla extract / 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ☐ 1 cup sugar substitute / 1 taza de endulcorantes artificiales
- ☐ 3 tablespoons sugar / 3 cucharadas de azúcar
- ☐ 3 teaspoons cumin/ 3 cucharaditas de cumin

Meat / Poultry - Carne / Aves

- ☐ 1 lb. lean beef / 1 lb. de carne de res magro
- ☐ ½ lb. low sodium chicken breast slices / ½ lb. pollo bajo en sodio, partido en lonchas
- ☐ 4 strips turkey bacon / 4 tiras de tocino de pavo
- ☐ 1 lb. boneless skinless chicken breasts / 1 lb. de pechuga de pollo sin piel y sin huesos
- ☐ ½ lb. pork loin / ½ lb. lomo de puerco

Dairy / Productos Lácteos

- ☐ 4 cups low-fat milk / 4 tazas de leche, bajo contenido graso
- ☐ 1 ½ dozen eggs / 1 ½ docena de huevos
- ☐ 2 ½ cups shredded Colby-Jack Cheese / 2 ½ tazas de queso Colby-Jack rallado
- ☐ 2 oz. Parmesan Cheese / 2 oz. de queso Parmesano
- ☐ 2 cups vanilla yogurt / 2 tazas yogur de vainilla

Grains / Pasta / Bread - Granos / Pasta / Pan

- ☐ 1 box whole grain cereal / 1 caja de cereal integral
- ☐ 2 cups brown rice / 2 tazas de arroz integral
- ☐ 1 cup long grain rice / 1 taza de arroz de grano largo
- ☐ 1 package bow-tie pasta / 1 paquete de pasta farfalle
- ☐ 1 package vermicelli pasta / 1 paquete de pasta vermicelli
- ☐ 1 bag tortilla chips / 1 bolsa de tostaditas de tortilla
- ☐ 12 whole wheat tortillas / 12 tortillas integral

Recipes for all featured meal ideas can be found at: http://www.oldwayspt.org /Todas las recetas de comida ideas se puede encontrar en: http://www.oldwayspt.org

Balance your plate — Plato Equilibrado

You need a combination of healthy foods so that your body receives the nutrients it requires to function properly. See the Balanced Plate Model below for a great example of a balanced meal. / Necesita una combinación de comidas saludables para que su cuerpo reciba los nutrientes que necesita para funcionar bien. Mire abajo el modelo de un Plato Equilibrado para ver un gran ejemplo de una comida equilibrada.