Personalización del marco de las *Guías Alimentarias*

El enfoque de las Guías Alimentarias de ofrecer un marco (información no prescriptiva) garantiza que sus recomendaciones puedan "llegar a las personas donde estén", desde las preferencias personales hasta los hábitos alimentarios, incluidas las consideraciones presupuestarias. Los ejemplos de abajo son una muestra de la gama de opciones en cada grupo de alimentos, que se deben comer en formas ricas en nutrientes. Hay más ejemplos en la **Tabla A3-2**, en el ***Apéndice 3***.

Vegetales

Vegetales

- **Vegetales verde oscuro:** Todos los vegetales de hojas verde oscuro frescos, congelados y enlatados, además del brócoli, cocidos o crudos: por ejemplo, hojas de amaranto, bok choy, brócoli, chamnamul, acelga, col, kale, hojas de mostaza, hojas de hierba americana, lechuga romana, espinaca, hojas de taro, hojas de nabo y berro.

- **Vegetales de color rojo y anaranjado:** Todos los jugos o vegetales rojos y anaranjados frescos, congelados y enlatados, cocidos o crudos: por ejemplo, calabaza, zanahorias, pimientos rojos o anaranjados, batatas, tomates, jugo de tomate puro y zapallos.

- **Frijoles, guisantes y lentejas:** Todos cocidos a partir de frijoles, guisantes, garbanzos y lentejas secos o enlatados: por ejemplo, frijoles negros, chícharos, frijoles bayos, garbanzos, edamame, frijoles rojos, lentejas, habas, frijoles mung, gandules, frijoles pintos y guisantes partidas. No incluyen judías verdes ni frijoles verdes.

- **Vegetales que contienen almidón:** Todos los vegetales que contienen almidón frescos, congelados y enlatados: por ejemplo, árbol de pan, raíz de bardana, yuca o mandioca, maíz, jícama, raíz, de loto, habas, plátanos, papas blancas, alsifí, malanga, yautía, castañas de agua, batatas y yuca.

- **Otros vegetales:** Todos los demás vegetales frescos, congelados y enlatados, cocidos o crudos: por ejemplo, espárragos, aguacate, brotes de bambú, remolachas, melón amargo, repollitos de Bruselas, repollo (verde, rojo, chino, de Saboya), pencas de cactus (nopales), coliflor, apio, chayote, pepino, berenjena, judías verdes, colinabo, luffa, champiñones, quimbombó, cebollas, rábano, naba, alga, tirabeques (snow peas, en inglés), calabaza de verano, tomatillos y nabos.

Frutas

Frutas

- Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas, y los jugos 100% de frutas: por ejemplo, manzanas, peras asiáticas, banana (guineo), bayas (p. ej., zarzamoras, arándanos azules, pasas de Corinto, arándanos, kiwi, moras, frambuesas y fresasas); cítricos (p. ej., calamondín (fruta cítrica), toronjas, limones, limas, naranjas y pomelos), cerezas, dátiles, higos, uvas, guayabas, yaca, lichis, mangós, melones (p. ej., cantalupo, casaba, rocío de miel y sandía); nectarinas, papayas, durazno (variedad de melocotón), peras, caqui o persimón (persimmons, en inglés), piñas, ciruelas, granadas, uvas pasas, ruibarbo, zapote y guanábana.

Granos

Granos

- **Granos integrales:** Todos los granos integrales y productos de granos integrales usados como ingredientes: por ejemplo, amaranto, cebada (no perlada), arroz integral, trigo sarraceno, "bulgur", mijo, avena, palomitas de maíz, quínoa, centeno integral, harina de maíz integral, pan de trigo integral, "chapati" de trigo integral, galletas saladas y cereales integrales, y arroz salvaje.

- **Granos refinados:** Todos los granos refinados y productos de granos refinados usados como ingredientes: por ejemplo, panes blancos, galletas saladas y cereales de granos refinados, sémola de maíz, crema de arroz, crema de trigo, cebada (perlada), masas, pasta y arroz blanco. Las opciones de granos refinados se deben enriquecer.

Lácteos

Alternativas de productos lácteos o de soya fortificada

- Toda la leche líquida, en polvo o evaporada, incluidos los productos sin lactosa o con bajo contenido de lactosa y las bebidas de soya (leche de soya), suero de leche, yogur, kéfir, yogur helado, postres lácteos y quesos. La mayoría de las opciones deben ser descremadas o semidescremadas. La crema, la crema agria y el queso crema no se incluyen debido a su bajo contenido de calcio.

Proteína

Alimentos con proteínas

- **Carnes rojas, carne de aves, huevos:** Las carnes rojas son las de res, cabra, cordero, cerdo y animales salvajes (p. ej., bisonte, alce, ante, ciervo). La carne de aves incluye pollo, gallina de Cornualles, pato, aves de caza (p. ej., avestruz, faisán y codorniz), ganso y pavo. Las vísceras incluyen tripas de cerdo, menudos, molleja, hígado, lengua y mondongo. Los huevos incluyen huevos de gallina y de otras aves. Las carnes rojas y de aves deben ser magras o tener bajo contenido de grasa.

- **Pescados y mariscos:** Algunos ejemplos de pescados y mariscos que tienen menor contenido de metilmercurio son: anchoas, lubina negra, bagre, almejas, bacalao, cangrejo, cangrejo de río, platijas, eglefino, merluza, arenque, langosta, lisa, ostras, perca, abadejo, salmón, sardina, vieiras, langostinos, lenguado, calamares, tilapia, trucha de agua dulce, atún claro y pescadilla.

- **Frutos secos, semillas y productos derivados de la soya:** Los frutos secos y las semillas incluyen todos los frutos secos (nueces y maníes), mantequilla de nueces, semillas (p. ej., chía, linaza, calabaza, sésamo y girasol), y mantequilla de semillas (p. ej., de sésamo o tahini y girasol). Los productos derivados de la soya incluyen tofu, tempeh y productos hechos con harina de soya, aislados de proteína de soya y concentrado de soya. Los frutos secos no deben contener sal.