

# 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.



\* 4 for teens

**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.

