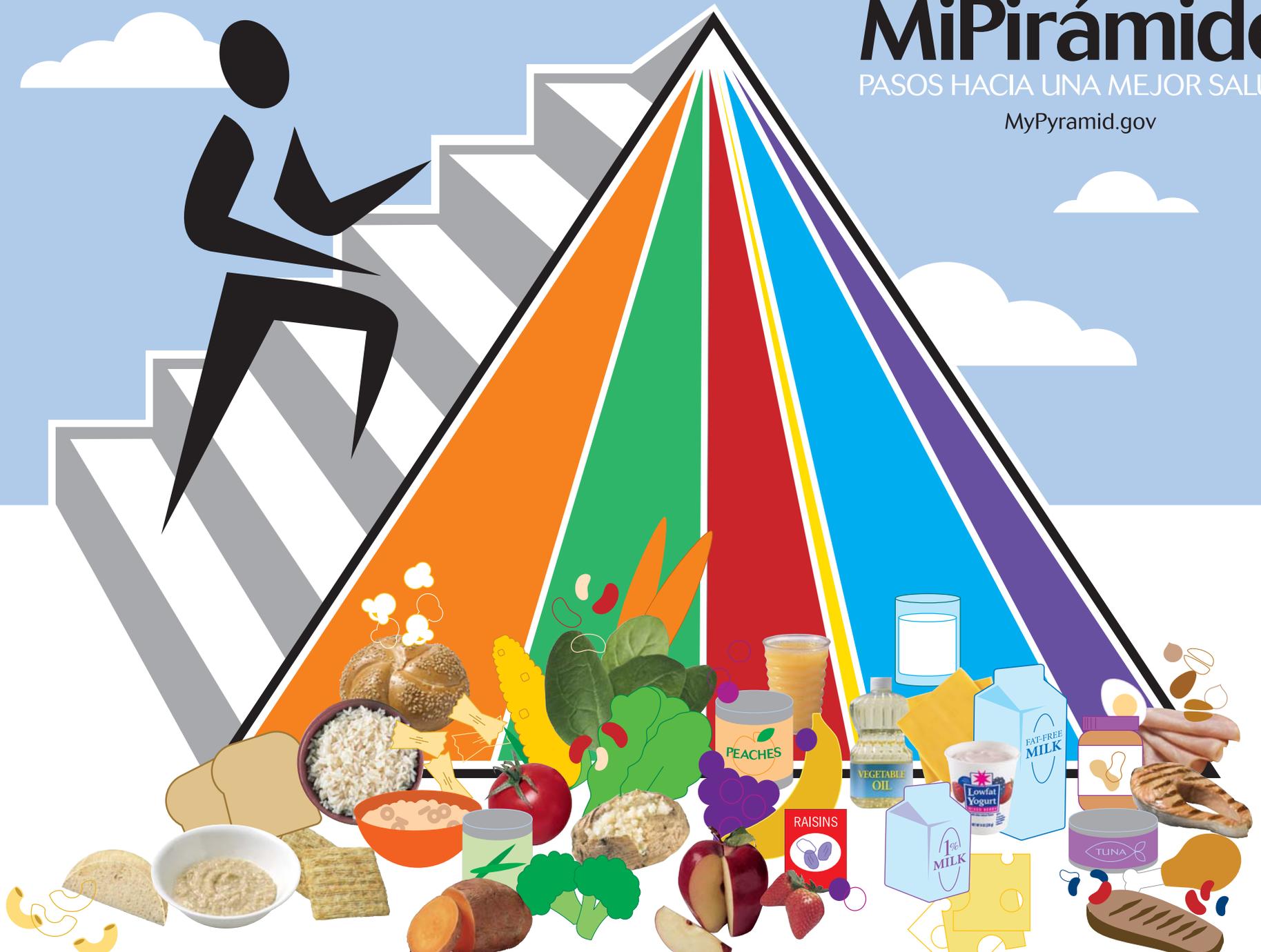


MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

MyPyramid.gov



GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNES Y FRIJOLES

GRANOS

Consuma la mitad en granos integrales

Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS

Varíe las verduras

Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.

Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.

Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.

FRUTAS

Enfoque en las frutas

Consuma una variedad de frutas.

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Coma alimentos ricos en calcio

Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortalecidos.

CARNES Y FRIJOLES

Escoja proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.

Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.

Varíe la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov.

Coma 6 onzas cada día

Coma 2½ tazas cada día

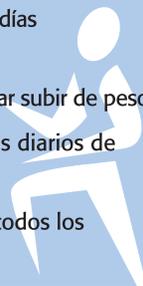
Coma 2 tazas cada día

Coma 3 tazas cada día;
para niños edades 2-8, 2 tazas

Coma 5½ onzas cada día

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.



Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.
- Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.



U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
Septiembre de 2005
CNPP-15-S



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.