

Figura 1
LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

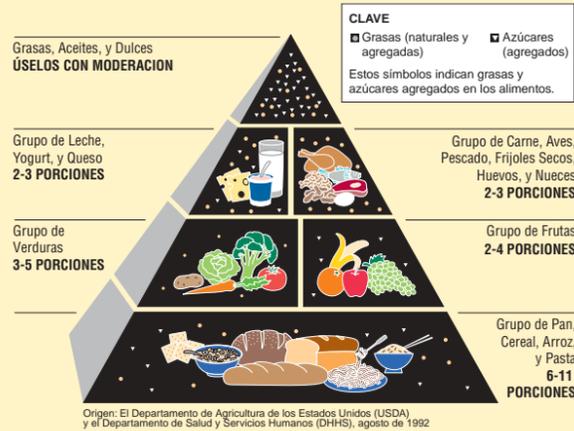
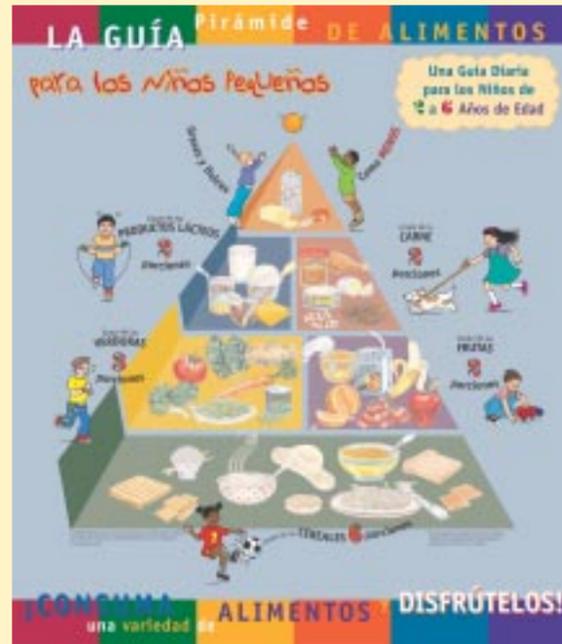


Figura 2
LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS



Los niños de 4 a 6 años pueden comer las porciones señaladas en el Cuadro 1. Ofrezca un poco menos a los niños de 2 a 3 años, con excepción de la leche. Los niños de 2 a 6 años necesitan un total de 2 porciones diarias del grupo de los productos lácteos.

La Guía Pirámide de Alimentos para los Niños Pequeños se adaptó de la Pirámide original para la población en general.

Cuadro 1
FORMA DE EMPLEO DE LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

| ¿Qué es una porción? | ¿Cuántas porciones diarias se necesitan? | | |
|---|--|----------------------------|----------------------------|
| | 1.600 calorías* | 2.200 calorías* | 2.800 calorías* |
| Grupo del pan, los cereales, el arroz, y la pasta | 6 | 9 | 11 |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 tajada de pan Aproximadamente 1 taza de cereal listo para comer 1/2 taza de cereal cocido, arroz, o pasta | | | |
| Grupo de las verduras | 3 | 4 | 5 |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de verduras de hoja crudas 1/2 taza de otras verduras, cocidas, o crudas 3/4 de taza de jugo de frutas | | | |
| Grupo de las frutas | 2 | 3 | 4 |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 manzana, banana, naranja, o pera de tamaño mediano 1/2 taza de frutas enlatadas, cocidas, o picadas 3/4 de taza de jugo de frutas | | | |
| Grupo de la leche, el yogurt, y el queso, de preferencia descremados o con poca grasa | 2 ó 3** | 2 ó 3** | 2 ó 3** |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche*** o yogurt 1 1/2 onzas de queso natural (Cheddar) 2 onzas de queso procesado (American) | | | |
| Grupo de la carne de res o de aves, el pescado, los frijoles (habichuelas) secos, los huevos y las nueces, de preferencia sin grasa o con poca grasa | 2, con un total de 5 onzas | 2, con un total de 6 onzas | 3, con un total de 7 onzas |
| <ul style="list-style-type: none"> 2-3 onzas de carne magra de res or de aves o pescado cocidos Los siguientes alimentos equivalen a 1 onza de carne: <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de frijoles (habichuelas) secos o tofu 2 1/2 onzas de hamburguesa de soya 1 huevo 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) 1/3 de taza de nueces | | | |

*El número de porciones recomendadas depende de las calorías que necesite:
 • 1.600 calorías es más o menos lo que necesitan los niños de 2 a 6 años, muchas mujeres que llevan una vida sedentaria, y algunos adultos mayores.
 • 2.200 calorías es más o menos lo que necesitan casi todos los niños mayores de 6 años, las niñas adolescentes, las mujeres activas, y muchos hombres que llevan una vida sedentaria.
 • 2.800 calorías es más o menos lo que necesitan los varones adolescentes y los hombres activos.

**Los niños pequeños, los adolescentes de 9 a 18 años, y los adultos mayores de 50 años necesitan 3 porciones diarias; los demás solo necesitan 2 porciones diarias.
 ***Esto incluye productos sin lactosa y productos lácteos con bajo contenido de lactosa. Las bebidas de soya fortificadas con calcio son una opción para las personas que prefieren consumir una fuente de calcio no derivado de productos lácteos.
 NOTA: El tamaño de muchas de las porciones indicadas en el Cuadro 1 es más pequeño que el señalado en la etiqueta de información nutricional de los productos alimentarios. Por ejemplo, una porción de cereal cocido, arroz, o pasta equivale a 1 taza en la etiqueta del producto, pero solamente a 1/2 taza en la Pirámide.

Esta publicación ha sido preparada por el Centro de Política y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Se basa en la publicación titulada *Dietary Guidelines for Americans, 2000*, editada conjuntamente por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Información para pedidos

Esta publicación, al igual que el folleto de 40 páginas titulado *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans*, 5ª edición, 2000, se puede consultar en www.usda.gov/cnpp o copiar de esa dirección electrónica.

Si desea comprar de 1 a 50 ejemplares de esta publicación (a US\$0,50 cada una), llame gratis al Centro Federal de Información al Consumidor (Federal Consumer Information Center) al teléfono (888) 878-3256*. Se recomienda tener a la mano una tarjeta de crédito para pagar el pedido.

Si desea comprar ejemplares del folleto *Dietary Guidelines for Americans, 2000* (Artículo 147-G, a US\$4,75 por ejemplar), sírvase llamar al Centro Federal de Información al Consumidor (Federal Consumer Information Center) al teléfono (888) 878-3256*.

Program Aid 1676-S
Agosto de 2003

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades por razones de raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, discapacidad, afiliación política, orientación sexual, y estado civil o situación familiar. (No todas estas razones de prohibición rigen en todos los programas.) Las personas discapacitadas que necesiten otros medios de comunicación para recibir información sobre los programas (por ejemplo, Braille, impresión en letra grande, audio casete, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET del USDA al teléfono (202) 720-2600* (línea para mensajes ordinarios y de personas con impedimentos auditivos).

Para presentar una queja por discriminación, diríjase a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-A, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al teléfono (202) 720-5964* (línea para mensajes ordinarios y de personas con impedimentos auditivos). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ofrece igualdad de oportunidades de prestación de servicios y de empleo.

* Estos servicios se prestan en inglés solamente. Si no habla inglés, pida ayuda a una persona bilingüe.

Uso de LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES

Aspire
a Lograr un Buen Estado Físico

ESTABLEZCA
una Base de Alimentación Saludable

ESCOJA
los Alimentos Razonablemente

....para gozar de buena salud

Aspire, Establezca, y Escoja— para gozar de buena salud

Comer es uno de los mayores placeres de la vida. Existe una gran variedad de alimentos y formas de establecer un régimen de alimentación y un modo de vida saludables...de tal manera que hay mucho campo para escoger. Disfrute de los alimentos que consumen usted y su familia y tome las medidas necesarias para gozar de buena salud.

Al seguir estas guías, usted puede promover la buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como las enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, la diabetes, el derrame cerebral, y la osteoporosis. Estas enfermedades son la principal causa de mortalidad e invalidez de la población estadounidense.

Las reglas elementales de nutrición para que usted y su familia gocen de buena salud son las siguientes:

-  **Aspire a lograr un buen estado físico.**
-  **Establezca una base de alimentación saludable.**
-  **Escoja los alimentos razonablemente.**

Aspire a lograr un buen estado físico

-  Aspire a mantener un peso saludable.
-  Haga alguna actividad física todos los días.

Establezca una base de alimentación saludable

-  Use la Guía Pirámide de Alimentos para seleccionar los alimentos.
-  Escoja a diario una variedad de cereales, especialmente de granos integrales.
-  Escoja a diario una variedad de frutas y verduras.
-  Mantenga los alimentos en un ambiente sano.

Escoja los alimentos razonablemente

-  Escoja un régimen de alimentación con bajo contenido de grasa saturada y colesterol y una cantidad moderada de grasa total.
-  Escoja bebidas y alimentos de tal forma que el consumo diario de azúcar sea moderado.
-  Escoja y prepare alimentos con poca sal.
-  Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.



Aspire a lograr un buen estado físico

-  Aspire a mantener un peso saludable—contrarreste el número de las calorías que consume con la actividad física.
-  Manténgase activo. Dedique 30 minutos o más a actividades físicas de intensidad moderada todos o casi todos los días de la semana. Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria.
-  Escoja los alimentos y la cantidad para consumo según el Cuadro 1. El consumo de porciones razonables (véase la información incluida más adelante) es la clave para mantener un peso saludable.
-  Dé buen ejemplo a sus hijos. Coma alimentos saludables y disfrute de actividades físicas a intervalos regulares en familia. Los niños necesitan por lo menos una hora diaria de actividad física.

ESCOJA CON CUIDADO EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

-  Si sale a cenar a un restaurante, pida porciones pequeñas, comparta su plato principal con un amigo, o llévese parte de la comida para su casa (si puede refrigerarla de inmediato).
-  Lea la etiqueta del producto para saber qué cantidad constituye una porción. Muchos productos se venden como porciones sencillas cuando en realidad contienen dos o más; tal es el caso de una bebida gaseosa de 20 onzas, un pedazo de carne de 12 onzas, una bolsa de papas fritas de 3 onzas, o una rosca grande de pan (bagel).
-  Tenga especial cuidado de limitar el tamaño de la porción de los alimentos ricos en calorías, tales como galletas, tortas, otras clases de golosinas (dulces), papas fritas, grasas, aceites, y mantequilla.



Establezca una base de alimentación saludable

Utilice la Guía Pirámide de Alimentos (Figura 1) para escoger alimentos saludables de los que pueda disfrutar. Para los niños de 2 a 6 años de edad, consulte la Pirámide para Niños Pequeños (Figura 2). El Cuadro 1 ofrece una guía rápida de los diferentes grupos de alimentos y porciones señalados en la Pirámide.

-  Establezca un régimen de alimentación basado en una variedad de cereales, frutas, y verduras.
-  Consuma a diario varias porciones de alimentos de cereal integral, por ejemplo, trigo integral, arroz moreno, avena y maíz entero.
-  Disfrute de cinco al día—coma a diario por lo menos 2 porciones de frutas y como mínimo 3 de verduras. Escoja a menudo verduras de hoja verde oscura, frutas y verduras con pulpa de color naranja, arvejas y frijoles secos.
-  Escoja también a diario alimentos del grupo de los productos lácteos y del de la carne y los frijoles. Seleccione más a menudo productos con bajo contenido de grasa.
-  De vez en cuando se permite disfrutar de alimentos dulces y con un poco de grasa.

MANTENGA LOS ALIMENTOS EN UN AMBIENTE SANO

-  Lávese las manos y lave las superficies donde se preparan los alimentos a menudo.
-  Cuando compre, prepare, o guarde los alimentos, separe siempre los crudos, los cocidos, y los que están listos para comer.
-  Cocine bien los alimentos a la temperatura indicada.
-  Refrigere rápido los alimentos que pueden dañarse con el calor.
-  Lea y siga con cuidado las instrucciones de la etiqueta del producto.
-  Cuando tenga alguna duda, es preferible tirar el producto a la basura.

Escoja los alimentos razonablemente

-  Limite el uso de grasas sólidas, tales como mantequilla y margarina dura. En su lugar, use aceites vegetales.
-  Escoja productos lácteos descremados o con un bajo contenido de grasa y carne magra de res y de aves (véase el Cuadro 2). Coma más a menudo frijoles, arvejas, y pescado.
-  Guíese por la etiqueta de información nutricional de todos los productos y escoja los alimentos con menor contenido de grasa total, especialmente de grasa saturada, colesterol, y sodio.
-  Limite el consumo de bebidas y alimentos con alto contenido de azúcar agregado. No substituya nunca la leche ni otros productos lácteos ricos en calcio necesarios para la buena salud por bebidas gaseosas o golosinas.
-  Para mantener un consumo moderado de sodio, escoja y prepare los alimentos con menos sal o con menos condimentos salados.
-  Si usted es una persona adulta y opta por tomar bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Limite el consumo a una bebida diaria si es mujer, y a dos, si es hombre.

¿CUÁL ES EL LÍMITE PARA EL CONSUMO DE GRASA?

| Total de calorías diarias | Grasa saturada en gramos* | Consumo total de grasa en gramos* |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1.600 | 18 o menos | 53 |
| 2.000** | 20 o menos | 65 |
| 2.200 | 24 o menos | 73 |
| 2.500** | 25 o menos | 80 |
| 2.800 | 31 o menos | 93 |

* Estos límites representan menos de 10% de las calorías provenientes de grasa saturada y 30% de las provenientes de grasa total.

** El valor diario porcentual que se señala en la etiqueta de información nutricional de los productos se basa en un régimen de alimentación de 2.000 calorías diarias. Los valores correspondientes a 2.000 y 2.500 calorías se redondean al contenido más cercano a los 5 gramos para que sean compatibles con la información señalada en la etiqueta.

Cuadro 2

COMPARACIÓN DE LA GRASA SATURADA EN LOS ALIMENTOS

| Clase de alimentos | Contenido de grasa saturada en gramos |
|---|---------------------------------------|
| Queso— 1 onza | |
| Queso Cheddar regular | 6,0 |
| Queso Cheddar con poca grasa* | 1,2 |
| Carne molida cocida— 3 onzas | |
| Carne molida regular | 7,2 |
| Carne molida extra magra* | 5,3 |
| Leche— 1 taza | |
| Leche entera (sin descremar) | 5,1 |
| Leche con 1% de grasa* | 1,6 |
| Pan— 1 de tamaño mediano | |
| Medialuna (croissant) | 6,6 |
| Rosca de pan (bagel)* | 0,1 |
| Postres congelados— 1/2 taza | |
| Helado regular | 4,5 |
| Yogurt congelado* | 2,5 |
| Mantequilla de mesa— 1 cucharadita | |
| Mantequilla | 2,4 |
| Margarina blanda* | 0,7 |

NOTA: Las clases de alimentos enumerados están entre las principales fuentes de alimentos ricos en grasa saturada para la población de adultos y niños en los Estados Unidos.

*Alimento con menor contenido de grasa saturada.