

Pirámide de Alimentos



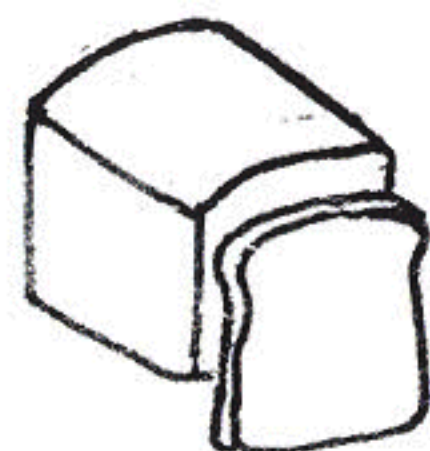


GRANOS, FRIJOLES Y VEGETALES ALMIDONADOS

6-11 porciones al día para la mayoría de las personas. Pregunte a su dietista.

2-4 porciones por comida.

Buen recurso de energía.



1 Rebanada de pan



1 Tortilla



1/3 Taza de pasta o arroz



1/2 Taza de cereal caliente



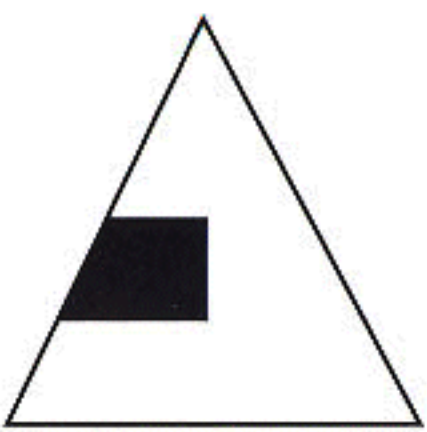
3/4 Taza de cereal frio



6 Galletas hechas de fibra



1/2 Taza de frijoles



VEGETALES/VERDURAS

3-5 porciones al día como mínimo.

Coma lo que desee.

Contiene vitaminas y fibra.



1/2 Taza de brocoli

Verduras crudas
1 Taza



1/2 Taza de espinacas



1/2 Taza de chayote



1/2 Taza de nopales



1/2 Taza de apio



1/2 Taza de chile morrón/ pimentón



FRUTAS

2-4 porciones al día.

Coma una fruta a la vez.

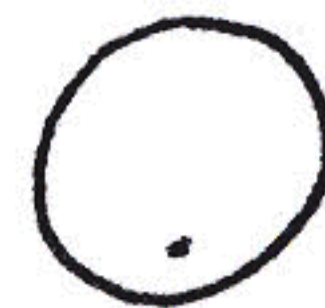
Contiene vitaminas y fibra.



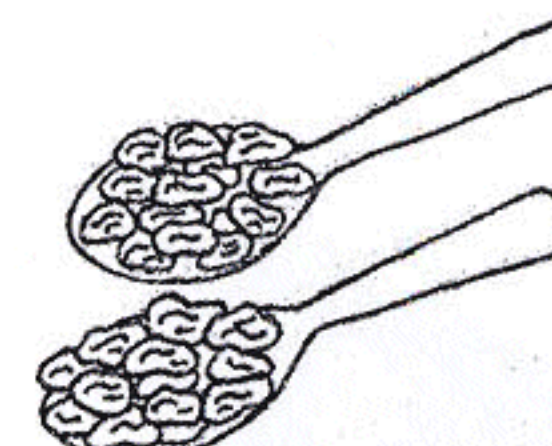
1 Manzana pequeña



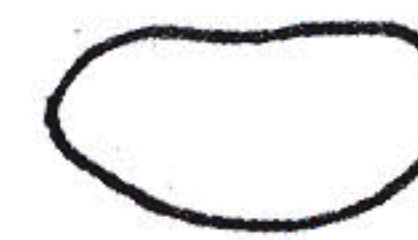
1/2 Platano verde o maduro



1 Naranja pequeña



2 Cucharadas de pasas



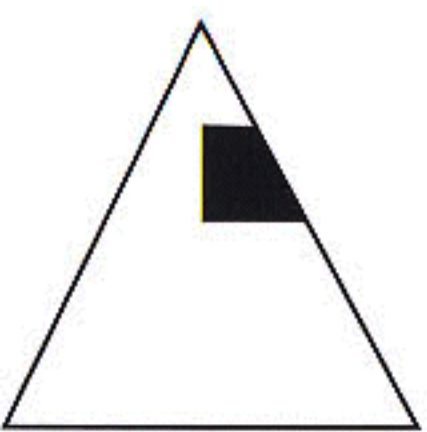
1/2 Taza de mango



17 Uvas



1/2 Vaso de jugo



COMIDA RICA EN PROTEINAS

2-3 porciones al día.

Escoja carne baja en grasa.

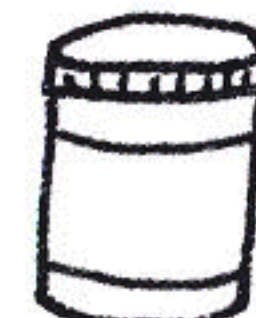
Contiene hierro para tener una sangre saludable.



1 Huevo



3-4 oz de pescado



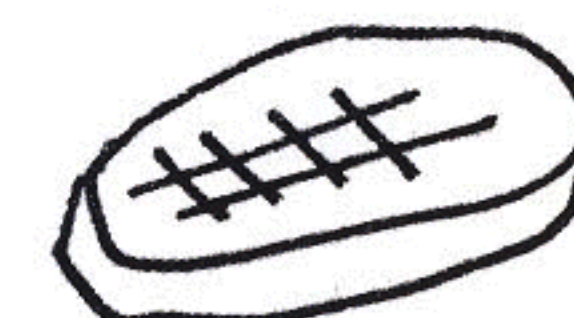
4 Cucharadas de crema de cacahuate



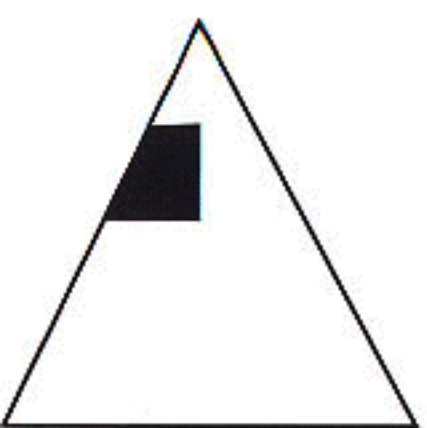
3-4 oz de carne de cerdo



3-4 oz de carne de pollo



3-4 oz de carne de res



COMIDA RICA EN CALCIO

2-3 porciones al día.

Escoja productos bajos o sin contenido de grasas.

Para huesos y dientes fuertes.



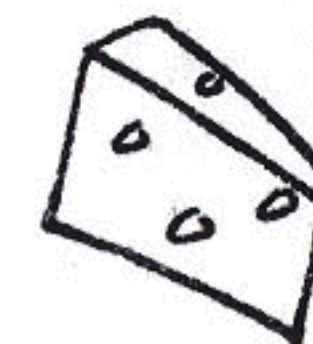
2/3 Taza de yogurt bajo en grasa



1 Taza de leche baja en grasa



1/2 Taza de espinacas cocidas



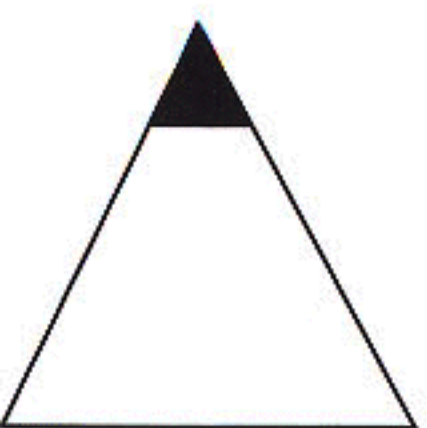
1 1/2 -2 oz de queso



1/2 Taza de leche evaporada



1 Taza de queso cotija



DULCES Y GRASAS

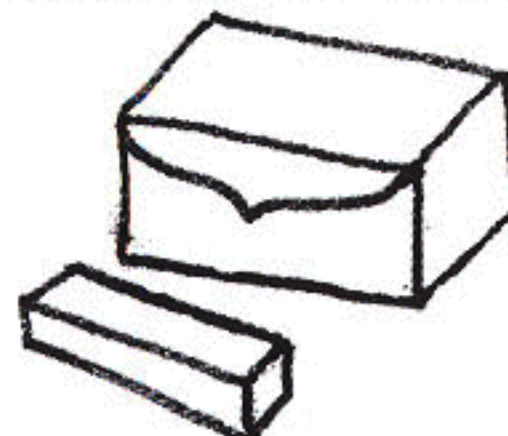
Limite su consumo tanto como le sea posible.

Tome agua o refrescos sin azúcar.

Contienen calorías, pero pocas vitaminas o minerales.



Aceite



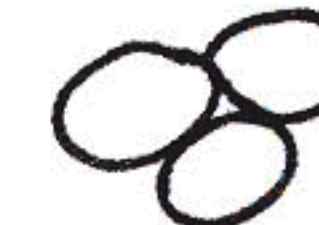
Manteca Mantequilla



Papitas fritas



Nieve/helado



Galletas



Pan dulce