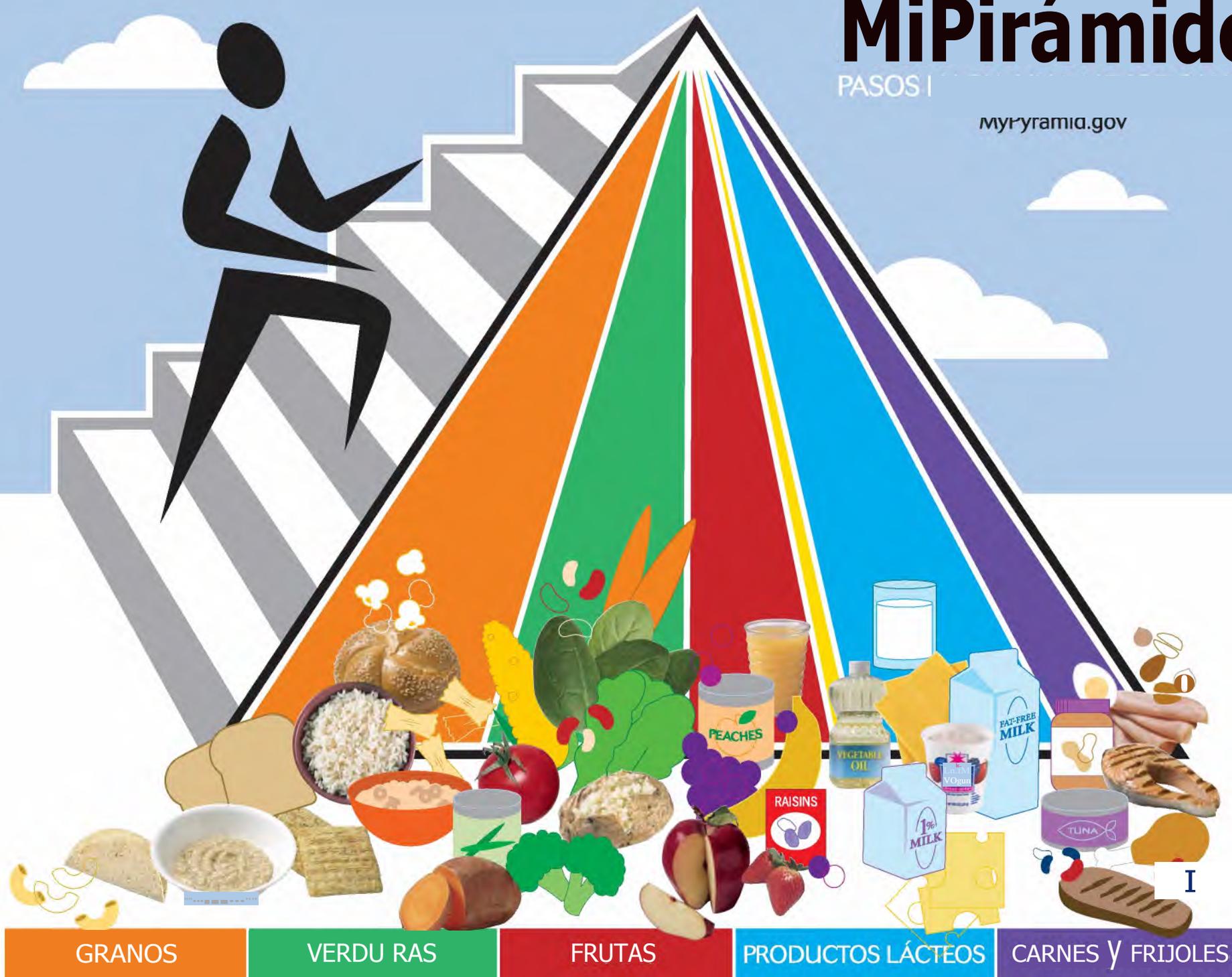


MiPirámide

PASOS I

ID

mypyramid.gov



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 6 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS

Varle 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 LACTEOS

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.

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

Varie 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 2 1/2 tazas cada día

Coma 2 tazas cada día

Coma 3 tazas cada día; Coma 5 1/2 onzas cada día para niños edades 2-8, 2 tazas

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

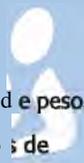
Asegiere de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.

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.



MyPyramid.gov
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

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

USDA

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