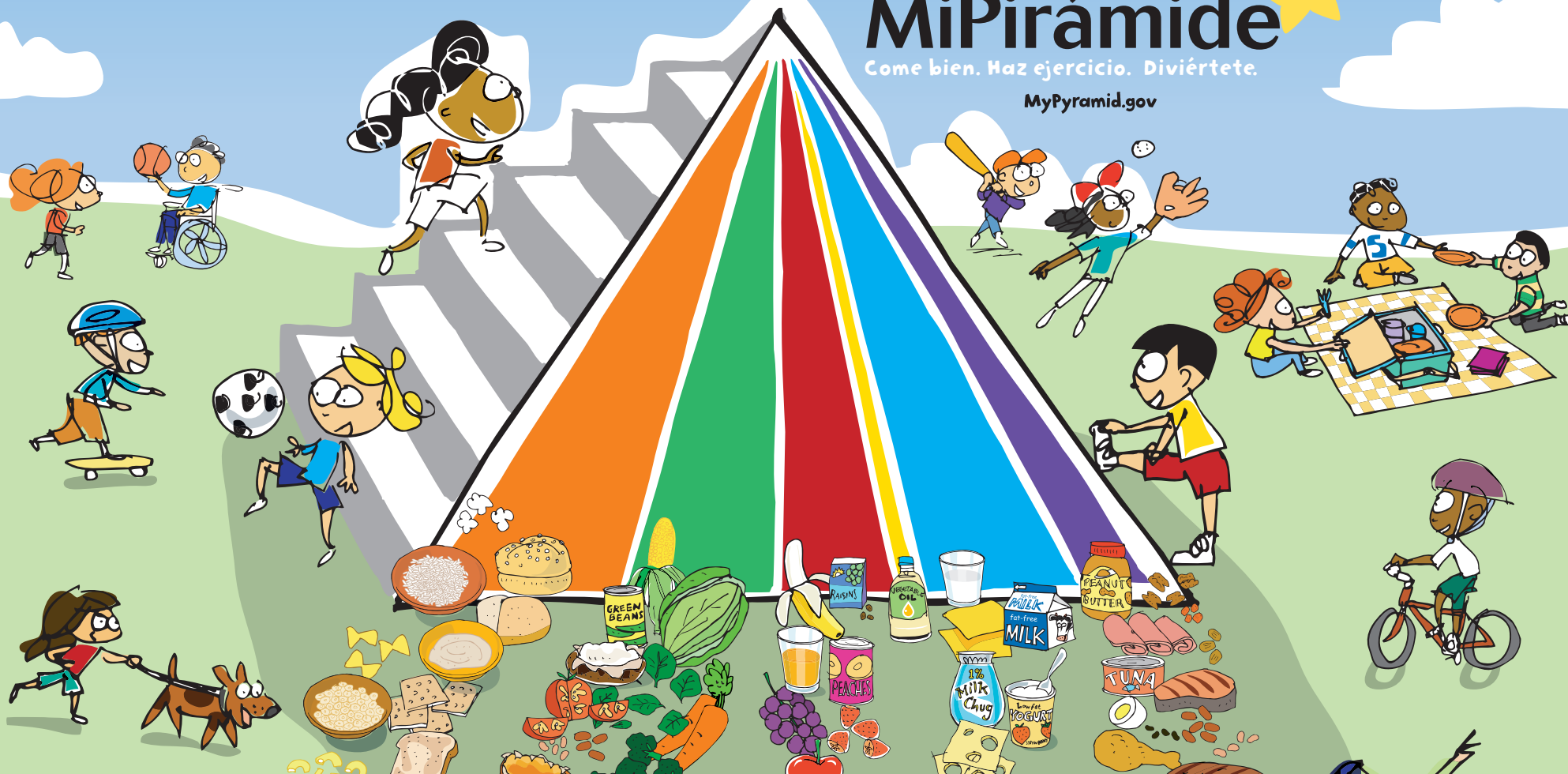


para Niños

MiPirámide

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov



<p>Granos Consume la mitad en granos integrales</p>	<p>Verduras Varía tus verduras</p>	<p>Frutas Enfoca en las frutas</p>	<p>Leche Come alimentos ricos en calcio</p>	<p>Carnes y frijoles Escoje proteínas bajas en grasas</p>
<p>Aceites Los aceites no son un grupo de alimentos, pero necesitas un poco de ellos para una buena salud. Obtén tus aceites del pescado, las nueces (los frutos secos) y los aceites líquidos como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de canola.</p>				

★ Encuentra el equilibrio entre lo que comes y tu actividad física

★ Grasas y azúcares: comprende tus límites

