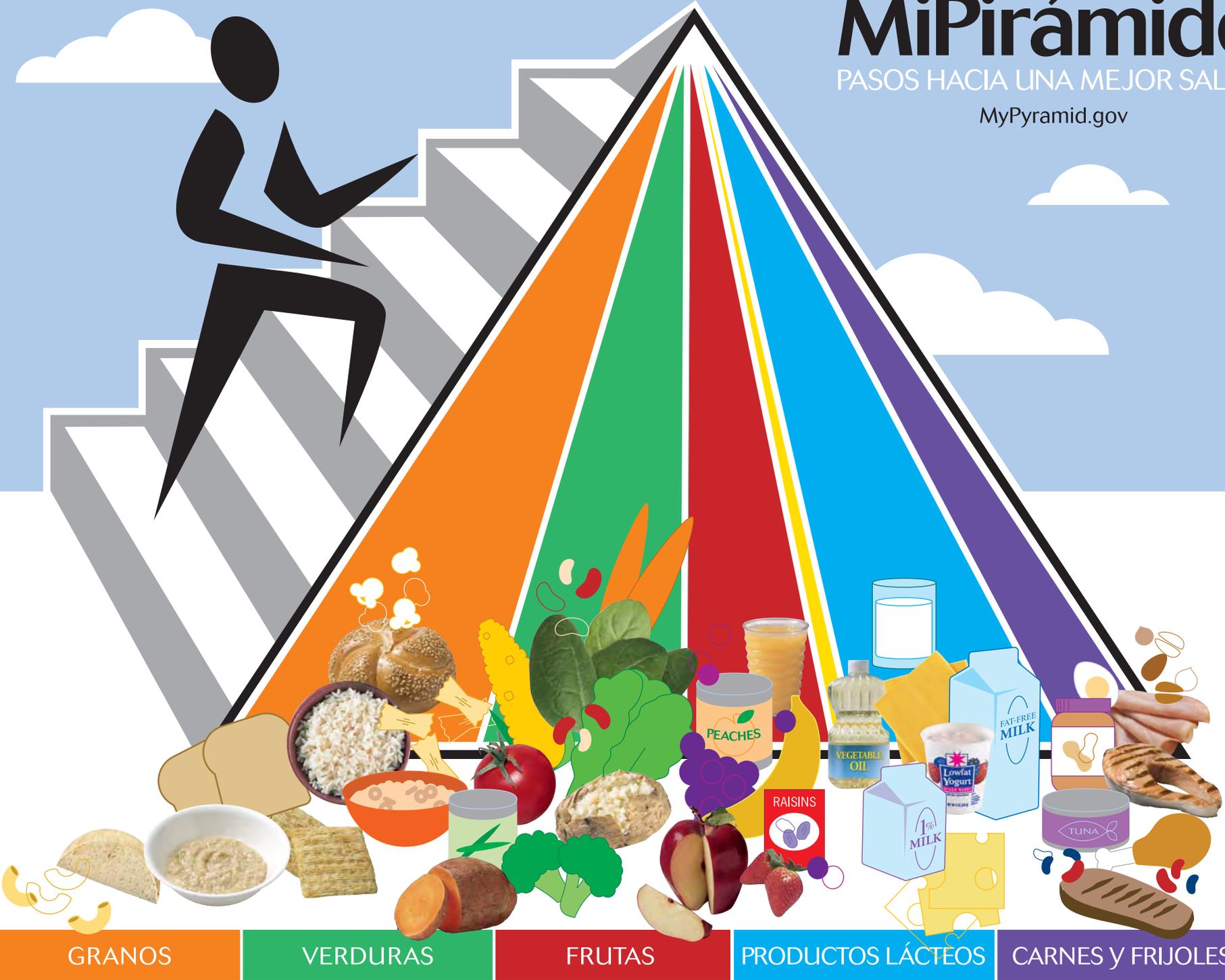


# MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

MyPyramid.gov



GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNES Y FRIJOLES

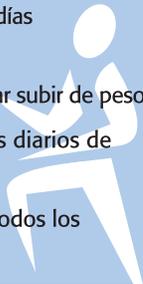
<b>GRANOS</b> Consuma la mitad en granos integrales	<b>VERDURAS</b> Varíe las verduras	<b>FRUTAS</b> Enfoque en las frutas	<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b> Coma alimentos ricos en calcio	<b>CARNES Y FRIJOLES</b> Escoja proteínas bajas en grasas
<p>Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.</p> <p>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.</p>	<p>Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.</p> <p>Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.</p> <p>Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.</p>	<p>Consuma una variedad de frutas.</p> <p>Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.</p> <p>No tome mucha cantidad de jugo de frutas.</p>	<p>Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.</p> <p>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.</p>	<p>Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.</p> <p>Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.</p> <p>Varíe la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.</p>

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](http://MyPyramid.gov).

Coma 6 onzas cada día	Coma 2 1/2 tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	Coma 3 tazas cada día; para niños edades 2-8, 2 tazas	Coma 5 1/2 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.



#### Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri

#### WIC y los servicios de nutrición

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para Personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las Personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 800-735-2966. VOZ 800-735-2466. Servicios brindados en forma no discriminatoria. Empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positivas. USDA brinda oportunidades igualitarias.

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

