

MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



GRANOS Haga que la mitad sean granos integrales	VERDURAS Tenga una selección variada de verduras	FRUTAS Enfóquese en las frutas	LECHE Coma alimentos ricos en calcio	CARNE Y FRIJOLAS Poca grasa con proteína
<p>Coma por lo menos 3 oz. de cereales de grano integral, panes, galletitas, arroz, o pasta cada día</p> <p>1 oz. equivale a aproximadamente 1 rebanada de pan, aproximadamente 1 taza de cereal de desayuno, o 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocinados</p>	<p>Coma más verduras de color verde oscuro como brócoli, espinaca y otras verduras con hojas oscuras</p> <p>Coma más verduras anaranjadas como zanahorias y camotes</p> <p>Coma más frijoles secos y guisantes como frijoles pintos, frijoles moteados, y lentejas</p>	<p>Coma una variedad de frutas</p> <p>Seleccione frutas frescas, congeladas, enlatadas, o secas</p> <p>Beba jugos de fruta con moderación</p>	<p>Seleccione productos con poca grasa o sin grasa al seleccionar leche, yogurt, y otros productos lácteos</p> <p>Si no consume o no puede consumir leche, seleccione productos sin lactosa u otras fuentes de calcio como, por ejemplo bebidas y alimentos fortificados</p>	<p>Seleccione carnes y aves con poca grasa o magras</p> <p>Hornéelas, áselas o cocínelas a la parrilla</p> <p>Varíe su rutina de proteínas – seleccione más pescado, frijoles, guisantes, nueces, y semillas</p>

Para una dieta de 2,000 calorías, usted necesita las cantidades debajo de cada grupo de alimentos. Para encontrar las cantidades que son apropiadas para usted, visite el sitio MyPyramid.gov.

Coma 6 oz. cada día	Coma 2 1/2 tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	Consuma 3 tazas cada día; 2 tazas para niños entre 2 y 8 años de edad	Coma 5 1/2 oz. cada día
---------------------	---------------------------	-----------------------	---	-------------------------

Encuentre su balance entre los alimentos y la actividad física

- Asegúrese de permanecer dentro de sus necesidades diarias de calorías.
- Permanezca activo durante por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que se requieran aproximadamente 60 minutos al día de actividad física para evitar el aumento de peso.
- Para una pérdida de peso sostenible, es posible que se requieran entre 60 y 90 minutos al día de actividad física.
- Los niños y los adolescentes deben participar en actividades físicas durante 60 minutos al día, la mayoría de los días.



Conozca los límites para las grasas, los azúcares, y la sal (sodio)

- Obtenga sus fuentes de grasa del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina y la manteca, así como los alimentos que contienen estos ingredientes.
- Lea las etiquetas de Datos de Nutrición para mantener un consumo bajo de grasas saturadas, transgrasas, y sodio.
- Seleccione alimentos y bebidas con un contenido bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados contribuyen calorías con pocos nutrientes o sin nutrientes.