

MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



Anatomía de MyPyramid

Todos somos diferentes

La nueva pirámide MyPyramid de la USDA simboliza un método personalizado para el consumo saludable de alimentos y la actividad física. El símbolo ha sido diseñado para ser sencillo, y ha sido elaborado para recordar a los consumidores que seleccionen alimentos saludables y que permanezcan activos todos los días. A continuación incluimos la descripción de las diferentes partes del símbolo.

Actividad

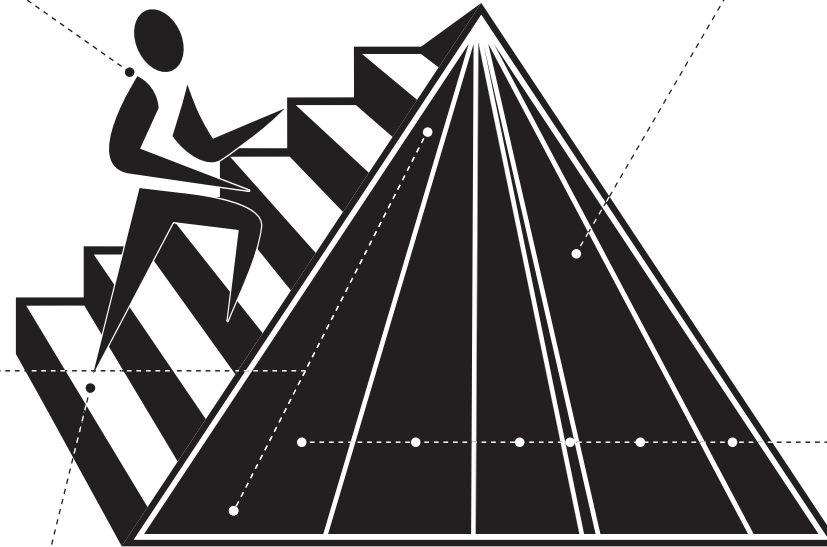
La actividad es representada por los escalones y por la persona que los sube, como recordatorio de la importancia de la actividad física diaria. La edición de 2005 de las Pautas Dietéticas exhorta a los estadounidenses a permanecer físicamente activos durante por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. El aumento de la intensidad y la duración de la actividad física podría tener beneficios de salud aún mayores. Un máximo de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada o vigorosa podría ser necesario para evitar un aumento de peso que perjudica a la salud. El total acumulado es lo que importa, de modo que seis intervalos de diez minutos durante el transcurso del día, aunque no exceda los límites de calorías, satisfarán las necesidades de mantenimiento de peso de la mayoría de los adultos.

Moderación

La moderación es representada por cada grupo de alimentos que se estrecha desde abajo hacia arriba. La base más ancha representa a los alimentos que son ricos en nutrientes con un contenido pequeño o inexistente de grasas sólidas o azúcares agregados. Los alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos proporcionan calorías poderosas porque contienen las vitaminas y los minerales más esenciales condensados en menos calorías. Seleccione primero estos alimentos de todos los grupos de alimentos y luego seleccione las opciones menos ricas en nutrientes a medida que lo permitan los requisitos de calorías para obtener un estilo de vida más saludable y activo. El área superior más angosta representa a los alimentos que contienen más azúcares agregados y grasas sólidas. Mientras más activo sea usted, más pueden agregar estos alimentos a su dieta.

Personalización

La personalización es representada por la persona que sube los escalones, el eslogan, y el enlace URL. Encuentre los tipos y las cantidades de alimentos que puede comer cada día en MyPyramid.gov.



Proporcionalidad

La proporcionalidad aparece representada por los diferentes anchos de las bandas de los grupos de alimentos. Los anchos sugieren cuántos alimentos debe seleccionar cada persona de cada grupo. Los anchos son tan solo una guía general, y no proporciones exactas. Visite el sitio Web para averiguar cuánto es la cantidad apropiada para usted.

Variedad

La variedad es simbolizada por las 6 bandas de colores que representan a los 5 grupos de alimentos de la Pirámide y los aceites. Esto ilustra que los alimentos de todos los grupos son necesarios cada día para una buena salud. Las Pautas Dietéticas y MyPyramid ofrecen estas sugerencias para seleccionar una variedad de alimentos ricos en nutrientes de cada grupo de alimentos:

- Enfóquese en las frutas.
- Varíe las verduras.
- Consuma alimentos ricos en calcio.
- Haga que la mitad de los granos que come sean granos integrales.
- Coma alimentos magros con proteína.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Mejoramiento Gradual

El mejoramiento gradual es exhortado mediante el eslogan. Esto sugiere que las personas pueden beneficiarse al tomar pasos pequeños para mejorar sus dietas y estilos de vida cada día.

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 FRIJOLES 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>					
<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.</p>					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
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 la etiqueta 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.



MyPyramid enfatiza los puntos básicos.

Haga que la buena nutrición sea algo sencillo – participe en actividades físicas, permanezca dentro de los límites de calorías, y disfrute los alimentos ricos en nutrientes esenciales de los cinco grupos de alimentos.

Compre productos en el área de frutas y legumbres de su supermercado para llevar a la mesa alimentos ricos en nutrientes.

Seleccione Primero Alimentos Ricos en Nutrientes

MyPyramid enfatiza los puntos básicos. Haga que la buena nutrición sea algo sencillo – permanezca dentro de los límites de calorías y disfrute de alimentos ricos en nutrientes esenciales de los cinco grupos de alimentos.

Hay una razón por la cual existen cinco grupos de alimentos. Ningún alimento o grupo de alimentos aislado puede proporcionar los más de 50 nutrientes que usted necesita cada día. Una recomendación clave de MyPyramid es seleccionar alimentos ricos en nutrientes esenciales de todos los grupos de alimentos. Estos alimentos proporcionan calorías “energéticas” porque condensan a más vitaminas y minerales esenciales en menos calorías. Para un estilo de vida más saludable y activo, seleccione primero alimentos ricos en nutrientes, y luego seleccione opciones menos ricas en nutrientes para satisfacer sus necesidades de calorías.

Para obtener los beneficios de los alimentos ricos en nutrientes con más frecuencia, seleccione alimentos de la base de la pirámide de cada grupo de alimentos. La base es más ancha para representar a los alimentos ricos en nutrientes que proporcionan la mayoría de los nutrientes con el menor número de calorías, grasas sólidas y azúcares agregados. Esto hace que sus calorías cuenten más.

Energice su plato con alimentos ricos en nutrientes con estas sugerencias útiles:

- Compre alimentos en el perímetro del supermercado para los alimentos más frescos y más ricos en nutrientes, incluyendo:
 - Frutas de colores brillantes, como arándanos, fresas y naranjas
 - Verduras de color verde, rojo y anaranjado vibrante como tomates, espinaca y chiles anaranjados
 - Granos integrales, pan fortificado y rico en fibra y productos de pasta
 - Queso, yogurt y leche sin grasa o con poca grasa
 - Proteínas magras como carne de res magra, aves despellejadas, huevos y mariscos.
- Para sus bocadillos, seleccione frutas y verduras de color rojo, verde, amarillo y anaranjado brillante, yogurt con poca grasa y palitos de carne magra (beef jerky).
- Convierta a las ensaladas en platillos principales agregando frutas, verduras y una fuente magra de proteínas, como por ejemplo filete de carne de res asada, tiras de pollo o salmón.
- Prepare un parfait usando yogurt con poca grasa y frutas frescas para el desayuno o como bocadillo en cualquier momento del día.
- Seleccione carne molida magra que es por lo menos 90% magra para las hamburguesas, el “chili” u otros platillos que requieren mezclas con carne molida.
- Seleccione panes de grano integral y proteína magra como por ejemplo roast beef, pechuga de pavo u otras carnes de almuerzo con poca grasa, y aderécelos con lechuga verde oscuro y tomates rojos brillantes para un sándwich saludable.
- Seleccione cereales de grano integral, como por ejemplo avena, para el desayuno.



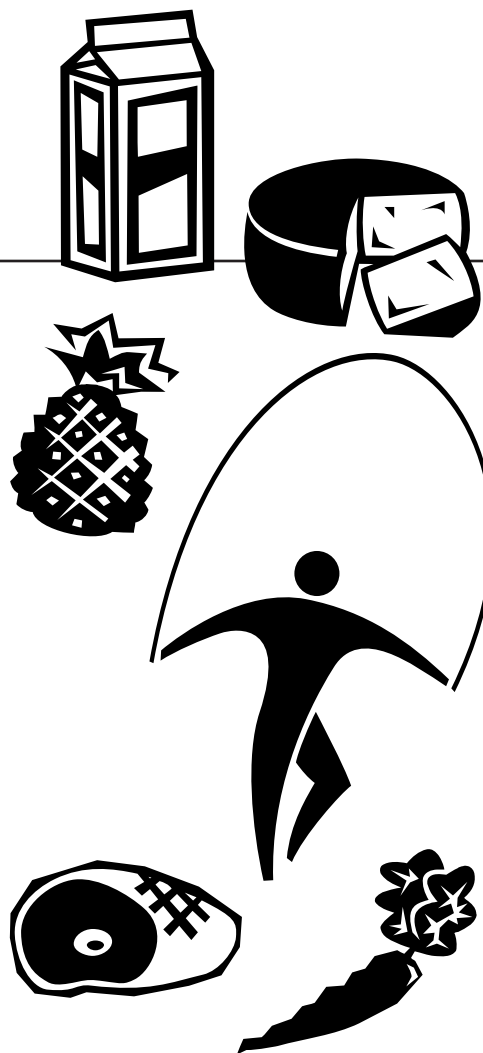
Marco Educativo MyPyramid – Conceptos Clave para Educadores



Calorías	Balancee el consumo de calorías con alimentos y bebidas con pocas calorías.
Actividad Física	Participe en actividades físicas de manera periódica y reduzca las actividades sedentarias.
Granos	Haga que por lo menos la mitad de los granos que come sean granos integrales.
Verduras	Coma las cantidades recomendadas de verduras, y seleccione una variedad de verduras cada día.
Frutas	Coma las cantidades recomendadas de frutas, y seleccione una variedad de frutas cada día.
Leche	Consuma 3 tazas de leche sin grasa o con contenido bajo de grasa (1%), o una cantidad equivalente de yogurt o queso, cada día.
Carne	Seleccione carnes y aves con poca grasa o magras.
Grasas y Aceites	Seleccione la mayoría de las grasas de fuentes de ácidos grasos monodesaturados y polidesaturados, como por ejemplo pescado, nueces, semillas, y aceites vegetales.
Azúcares y Dulces	Seleccione y prepare comidas y bebidas agregando poca azúcar o endulzadores calóricos (para un balance de calorías y una buena higiene dental).
Sal	Seleccione y prepare comidas con poca sal.
Alcohol	Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación y dentro del límite discrecional. Algunas personas, o la gente en ciertas situaciones, no deberían tomar.
Seguridad de la Comida	<ul style="list-style-type: none">• Lávese las manos, y lave las superficies de contacto, las frutas y las verduras.• Para evitar la contaminación cruzada, no hay que lavar o enjuagar la carne y las aves.• Separe los alimentos crudos, cocinados y listos para comer al comprar, preparar o guardar alimentos.• Cocine los alimentos a una temperatura segura para matar los microorganismos. <ul style="list-style-type: none">• Refrigere inmediatamente los alimentos perecederos y descongele los alimentos apropiadamente.• Evite la leche no pasteurizada o cualquier producto hecho con leche no pasteurizada, huevos crudos o parcialmente cocinados, o comidas que contienen huevos crudos, carne y aves crudas o cocinadas insuficientemente, jugos no pasteurizados, y brotes crudos.



Seleccione alimentos saludables que armonizan con su estilo de vida para poder hacer las cosas que desea hacer.



SEA REALISTA

Haga cambios pequeños con el tiempo en los alimentos que come y en el nivel de actividad que realiza. Después de todo, los pasos pequeños funcionan mejor que los saltos gigantes.

SEA AVENTURERO

Expanda sus gustos y disfrute de una variedad de alimentos.

SEA FLEXIBLE

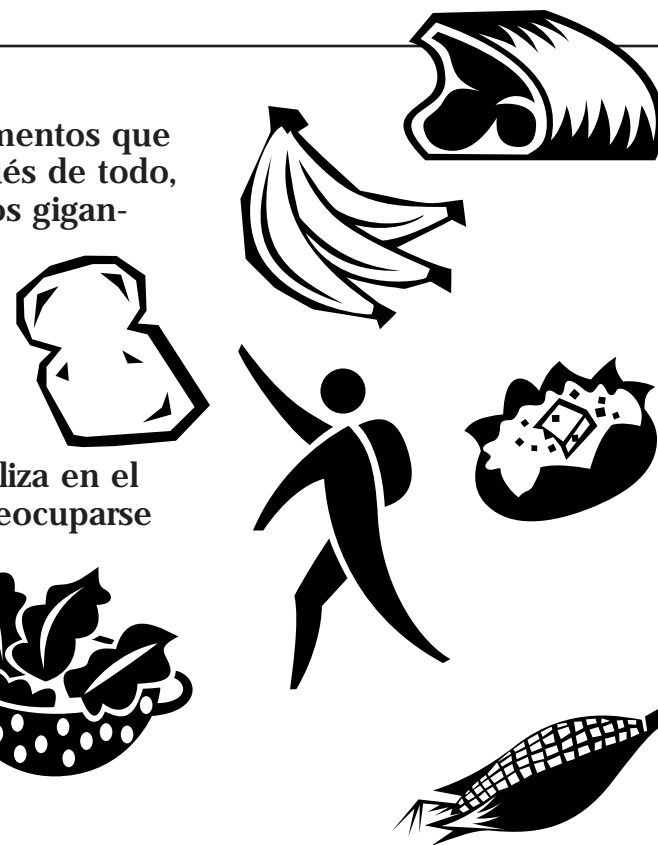
Balancee lo que come y la actividad física que realiza en el transcurso de varios días. No hay necesidad de preocuparse por sólo una comida o sólo un día.

SEA SENSIBLE

Disfrute de todos los alimentos, pero no se exceda.

SEA ACTIVO

Salga a caminar con su perro, en vez de nada más ver caminar a su perro.



Niveles de Calorías para Patrones de Consumo de Alimentos MyPyramid

MyPyramid asigna a las personas a un nivel de calorías en base a su sexo, edad, y nivel de actividad.

La tabla a continuación identifica los niveles de calorías para hombres y mujeres según la edad y el nivel de actividad. Los niveles de calorías son proporcionados para cada año de la niñez desde los 2 hasta los 18 años, y para los adultos en incrementos de 5 años.



Hombres

Edad	Nivel de Actividad		
	Sedentario*	Actividad Moderada*	Activo*
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,600
5	1,200	1,400	1,600
6	1,400	1,600	1,800
7	1,400	1,600	1,800
8	1,400	1,600	2,000
9	1,600	1,800	2,000
10	1,600	1,800	2,200
11	1,800	2,000	2,200
12	1,800	2,200	2,400
13	2,000	2,200	2,600
14	2,000	2,400	2,800
15	2,200	2,600	3,000
16	2,400	2,800	3,200
17	2,400	2,800	3,200
18	2,400	2,800	3,200
19-20	2,600	2,800	3,000
21-25	2,400	2,800	3,000
26-30	2,400	2,600	3,000
31-35	2,400	2,600	3,000
36-40	2,400	2,600	2,800
41-45	2,200	2,600	2,800
46-50	2,200	2,400	2,800
51-55	2,200	2,400	2,800
56-60	2,200	2,400	2,600
61-65	2,000	2,400	2,600
66-70	2,000	2,200	2,600
71-75	2,000	2,200	2,600
76 y mayor	2,000	2,200	2,400

Mujeres

Edad	Nivel de Actividad		
	Sedentario*	Actividad Moderada*	Activo*
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,200	1,400
4	1,200	1,400	1,400
5	1,200	1,400	1,600
6	1,200	1,400	1,600
7	1,200	1,600	1,800
8	1,400	1,600	1,800
9	1,400	1,600	1,800
10	1,400	1,800	2,000
11	1,600	1,800	2,000
12	1,600	2,000	2,200
13	1,600	2,000	2,200
14	1,800	2,000	2,400
15	1,800	2,000	2,400
16	1,800	2,000	2,400
17	1,800	2,000	2,400
18	1,800	2,000	2,400
19-20	2,000	2,200	2,400
21-25	2,000	2,200	2,400
26-30	1,800	2,000	2,400
31-35	1,800	2,000	2,200
36-40	1,800	2,000	2,200
41-45	1,800	2,000	2,200
46-50	1,800	2,000	2,200
51-55	1,600	1,800	2,200
56-60	1,600	1,800	2,200
61-65	1,600	1,800	2,000
66-70	1,600	1,800	2,000
71-75	1,600	1,800	2,000
76 y mayor	1,600	1,800	2,000

*Los niveles de calorías se basan en los Requisitos Energéticos Estimados (EER, por sus siglas en inglés) y los niveles de actividad del Informe del Instituto de Medicina Sobre Macronutrientes y Su Consumo de Referencia Dietética, 2002.

Sedentario = Menos de 30 minutos al día de actividad física moderada además de las actividades diarias.

Actividad Moderada = Entre 30 y 60 minutos al día de actividad física moderada además de las actividades diarias.

Activo = 60 o más minutos al día de actividad física moderada además de las actividades diarias.

Source: U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. USDA does not endorse any products, services, or organizations. Provided by Cattlemen's Beef Board and National Cattlemen's Beef Association. May be duplicated for instructional purposes.

