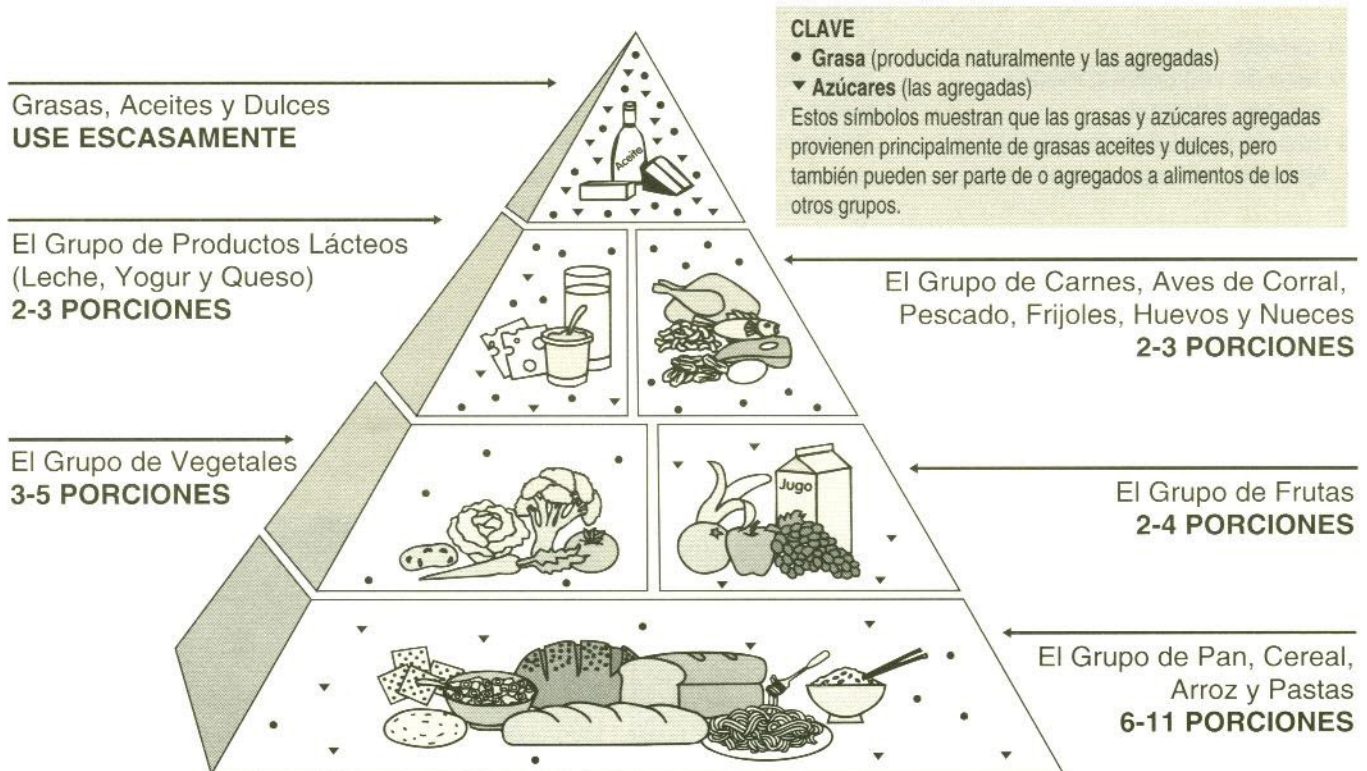


Guía Pirámide de Alimentos

Guía Diaria para la Selección de Alimentos



FUENTE: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América/
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos de América

Siga la Guía Pirámide de Alimentos para ayudarle a comer mejor cada día — de acuerdo a las guías dietéticas. Empiece con una cantidad abundante de panes, cereales, arroz, pasta, vegetales y frutas. Añada dos a tres porciones de productos lácteos y dos a tres porciones del grupo de carne.

Cada uno de estos grupos contiene alimentos nutritivos, pero no todos contienen la nutrición que usted necesita. Ningún grupo tiene más importancia que otro para la buena salud, todos son necesarios. Consuma poco de los alimentos que están en la parte superior de la pirámide, tales como grasa, aceites y dulces.

Departamento de Agricultura, Servicio de Información de Nutrición Humana, de Estados Unidos de America.
Agosto 1992. Folleto No. 572. Reimpresión por el Departamento de Salud de Texas 11/99.

El *USDA* es un programa que da oportunidad igual en el empleo y servicios a todos.



Resource Id # 5615

Stock No. 13-182a

Guía Pirámide de Alimentos: Guía Diaria Para La
Selección de Alimentos

Cómo Usar la Guía Diaria de Alimentos

¿Cuánto es una porción?

Pan, Cereales, Arroz y Pasta
 1 rebanada de pan
 ½ taza de arroz o pasta cocida
 ½ taza de cereal cocido
 1 onza de cereal

Vegetales
 ½ taza de vegetales cortados cocidos o crudos
 1 taza de vegetales de hojas (por ejemplo, lechuga, espinacas)

Frutas
 1 pieza de fruta o rebanada de melón
 ¾ taza de jugo
 ½ taza de fruta en lata
 ¼ taza de fruta seca

Leche, Yogur y Queso
 1 taza de leche o yogur
 1½ a 2 onzas de queso

Carne, Aves de Corral, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces
 2½ a 3 onzas de carne sin grasa, aves de corral o pescado
 Cuento ½ taza de frijoles cocidos, o 1 huevo, o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete como 1 onza de carne sin grasa (aprox. 1/3 de porción)

Grasa, Aceites y Azúcares
LIMITE CALORÍAS DE ESTE GRUPO
 especialmente si necesita bajar de peso

Tal vez la cantidad que usted come es más de una porción. Por ejemplo, una porción de espagueti para la cena se contaría como dos o tres porciones de pasta.

¿Cuántas Porciones Necesita Diariamente?

	Mujeres y algunas personas de más edad	Niños, niñas adolescentes, mujeres activas y la mayoría de los hombres	Niños adolescentes y hombres activos
Nivel de Calorías*	aprox. 1,600	aprox. 2,200	aprox. 2,800
Grupo de Pan	6	9	11
Grupo de Vegetales	3	4	5
Grupo de Fruta	2	3	4
Grupo de Productos Lácteos	2-3	2-3	2-3
Grupo de Carnes	2, por un total de 5 oz.	2, por un total de 6 oz.	3, por un total de 7 oz.

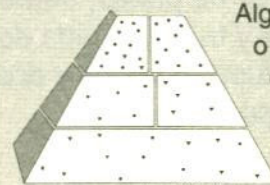
*Estos son los niveles de calorías si escoge alimentos con poca o nada de grasa de los cinco grupos principales y usa escasamente los alimentos del grupo de grasa, aceites y azúcares.

Una Observación Más Detallada Sobre las Grasas y Azúcares Agregadas



La parte superior de la pirámide muestra grasas, aceites y azúcares. Este grupo de alimentos son tales como aderezo, cremas,

mantequilla, azúcar, refrescos, dulces, postres y bebidas alcohólicas son alimentos que contienen calorías pero pocas vitaminas y minerales. La mayoría de la gente debería de consumir poco de este grupo de alimentos.



Algunos símbolos de grasa o azúcar están mostrados en los otros grupos. Es para recordarle que algunas comidas en estos grupos pueden contener mucha

grasa y azúcar, como queso o helados del grupo de productos lácteos o papas fritas del grupo de vegetales. Cuando escoja alimentos para una dieta saludable, considere la grasa y la azúcar añadida en los alimentos de todos los grupos, no sólo las grasas, aceites y azúcares en la parte superior de la pirámide.