

* ¡NO EXISTEN LOS TALLES UNIVERSALES!

Las necesidades de calorías individuales varían según la edad, el sexo y la actividad física

MyPyramid

PEQUEÑOS PASOS HACIA
UNA VIDA MÁS SALUDABLE

MyPyramid.gov



GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

LECHE

CARNES Y FRIJOLES

★ ¡NO EXISTEN LOS TALLES UNIVERSALES!

Los patrones individuales de calorías varían según la edad, el sexo y la actividad física.

GRANOS	VEGETALES	FRUTAS	LECHE	CARNEY FRIJOLES
<p>La mitad de los granos que consume deben ser integrales.</p> <p>Consuma al menos 3 onzas de cereales de grano entero, panes, galletas, arroz o pastas todos los días.</p> <p>Una onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, alrededor de 1 taza de cereales de desayuno o ½ taza de arroz, pastas o cereales cocidos.</p>	<p>Varíe sus vegetales.</p> <p>Consuma más vegetales con hojas de color verde oscuro, como brócoli, espinaca y otros.</p> <p>Consuma más vegetales anaranjados, como zanahorias y batatas.</p> <p>Consuma más frijoles y guisantes secos, como frijoles pintos, frijoles rojos y lentejas.</p>	<p>Concéntrese en las frutas.</p> <p>Consuma frutas variadas.</p> <p>Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.</p> <p>Utilice con moderación los jugos de frutas.</p>	<p>Consuma alimentos ricos en calcio.</p> <p>Elija leche sin grasa o con poca grasa, al igual que el yogur y otros productos lácteos.</p> <p>Si generalmente no consume o no puede consumir leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio, tales como bebidas y alimentos fortificados.</p>	<p>Adelgace gracias a las proteínas.</p> <p>Elija carnes o aves magras o con poca grasa.</p> <p>Cocinelas al horno, a la parrilla o a la plancha.</p> <p>Varíe su rutina de proteínas: elija más pescados, frijoles, guisantes, frutos secos y semillas.</p>

Para una dieta de 2,000 calorías, necesita de cada grupo de alimentos las cantidades que se indican a continuación. Para buscar cuáles son las cantidades adecuadas para usted, ingrese a MyPyramid.gov.

Consuma 6 onzas todos los días.

Consuma 2 tazas y ½ todos los días.

Consuma 2 tazas todos los días.

Consuma 3 tazas todos los días; para los niños de 2 a 8 años, la medida es de 2.

Consuma 5 onzas y ½ todos los días.

Busque su equilibrio entre la comida y la actividad física.

- Asegúrese de ubicarse dentro de sus necesidades diarias de calorías.
- Manténgase físicamente activo al menos 30 minutos, casi todos los días de la semana.
- Puede ser necesario hacer alrededor de 60 minutos de actividad física por día para prevenir el aumento de peso.
- Para lograr una pérdida de peso sin interrupciones, puede que sea necesario realizar al menos entre 60 y 90 minutos de actividad física por día.
- Los niños y adolescentes deben estar físicamente activos durante al menos 60 minutos por día, casi todos los días.

Conozca las cantidades límite de grasas, azúcares y sal (sodio).

- Consuma principalmente grasas que provengan de los pescados, frutas frescas y aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la manteca, la margarina en barra, la grasa para pastelería y la manteca de cerdo, así como también los alimentos que contengan estos tipos de grasa.
- Consulte las etiquetas con información nutricional para consumir alimentos con pocas grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con pocos azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos nutrientes (si es que aportan alguno).



Este miniafiche de MyPyramid refleja la información destinada a las Guías de dietas para estadounidenses 2005 (revisadas). Enseña los principios fundamentales de la alimentación y la actividad física saludables. El afiche está basado en un patrón de alimentación de 2,000 calorías. Utilice el afiche para **“Encontrar su equilibrio entre la comida y la actividad física”**.

El miniafiche está disponible en: <http://mypyramid.gov/downloads/miniposter.pdf>

Departamento de Agricultura de los EE. UU.
Center for Nutrition Policy and Promotion
Abril de 2005
CNPP-15



El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

