

# Pirámide de Alimentos "Pasos hacia un futuro saludable" en el Mercado de Productores

## CÉNTRESE EN LAS FRUTAS

Para una buena alimentación, consuma frutas en variedad — frescas, congeladas, enlatadas o secas— en lugar de jugos.

## VERIE LOS VEGETALES

Coma más vegetales de hojas verdes oscuras, color naranja, y frijoles secos.

## CONSUMA ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Beba 3 tazas de leche de 1 % de grasa o descremada, por día—o la cantidad equivalente de yogurt o queso descremado (1 ½ onzas de queso equivale a 1 taza de leche).



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**Universidad de Illinois \* Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \* Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión** El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES



## QUE LA MITAD DE HARINAS Y GRANOS SEAN INTEGRALES

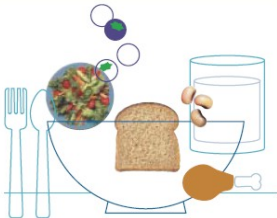
Coma al menos 3 onzas (1/2 taza de avena + 1 rodaja de pan integral + 1/2 taza de arroz integral) de cereal, pan, galletas, pasta o arroz integral todos los días.

## PROTEÍNAS SIN GRASAS

Elija carnes y aves magras (retire la piel). Prefiera asar, hornear o cocer en la parrilla. Coma más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

## LIMITE GRASAS, SAL Y AZÚCARES

Lea la información nutricional de las etiquetas. Prefiera los alimentos con pocas grasas saturadas y trans grasas. Elija y prepare los alimentos y bebidas con poca sal (sodio) y/o azúcar añadida.



## ENCUENTRE EL EQUILIBRIO ENTRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular es importante para su salud. Ayuda a controlar el peso corporal. Sea activo al menos 30 minutos casi todos los días.



*Para saber más sobre alimentación sana y estilos de vida saludable consulte <http://www.mypyramid.gov> o contacte el programa local de educación nutricional de Estampillas para Alimentos:*

## Tomates asados con Mozzarella

2 tomates grandes maduros  
Sal y pimienta a gusto  
1 cucharadita de vinagre balsámico  
3/4 taza de mozzarella rallada

1. Cortar cada tomate en 6 rodajas.
2. Condimentar con sal y pimienta y colocar en un molde de horno aceitado.
3. Agregar unas gotas de vinagre balsámico en cada rodaja.
4. Colocar una cucharada de queso sobre cada rodaja.
5. Asar o tostar los tomates:  
**TOSTAR** – Colocarlos en el tostados de horno y cocer hasta que el queso se derrita.  
**HORNEAR** – Hornear en horno precalentado a 350°F durante 5 a 8 minutos, hasta que el queso se derrita.

Rinde 6 porciones.

Información Nutricional (2 rodajas de tomate): Calorías 50 ~ grasa 2.5 gramos ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ carbohidratos 3 gramos ~ sodio 105 mg ~ fibra 1 g