

# Pirámide de Alimentos

## "Pasos hacia un futuro saludables" en el mercado de productores

### CÉNTRERE EN LAS FRUTAS

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

### VARÍE 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).

### QUE LA MITAD DE HARINAS Y CEREALES SEAN INTEGRALES

Coma al menos 3 onzas (½ taza de avena + 1 rodaja de pan integral + ½ 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 LAS 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.*



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.