MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

Con base en la información provista por Ud., esta es su ingesta diaria recomendada para cada grupo de alimentos

Granos
10 onzas

Consuma la mitad en granos integrales

Trate de consumir por lo menos **5 onzas** y media de granos integrales cada día

Verduras
4 taza

Varíe las verduras

Trate de alcanzar estas cantidades cada semana:

Verduras verde oscuro
= 3 taza

Verduras naranja
= 2 1/2 taza

Frijoles y guisantes secos
= 3 1/2 taza

Verduras con Almidón
= 9 taza

Otras verduras
= 10 taza

Frutas
2 1/2 taza

Enfoque en las frutas

Consuma frutas variadas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

Productos Lácteos
3 tazas

Coma alimentos ricos en calico

Al elegir leche, yogur o queso, opte por productos descremados o bajos en contenido graso.

Carnes y Frijoles
7 onzas

Escoja proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.

Varíe su rutina de proteínas: elija más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Encuentre un equilibrio entre la alimentación y la actividad física

Manténgase físicamente activo por lo menos durante **30 minutos** la mayoría de los días de la semana.

Conozca los límites de las grasas, los azúcares y el sodio

Su dosis de aceites es **11 cucharas de té por día.**

Limite los adicionales –grasas sólidas y azúcares- a **650 calorías por día.**

Sus resultados se basan en un patrón de 3200 calorías.

Nombre: _____

Este nivel de calorías es sólo un estimativo de sus necesidades. Realice un seguimiento de su peso corporal para ver si necesita ajustar la dosis de calorías.
Sobre la base de la información que ha consignado, esta es su cantidad recomendada diaria para cada grupo de alimentos.