MyPyramid.gov
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

# Hoja de trabajo MiPirámide

**Verifique cómo estuvo el día de hoy y fíjese un objetivo para mañana**

| Escriba sus opciones para hoy | Food Group | Sugerencias | Objetivo Sobre un patrón de 2200 calorías | Enumere lo que comió dentro de cada grupo de alimentos* | Calcule su total |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. | **equivalente a 7 onzas** (el equivalente a 1 onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco ó ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal) | | equivalente en onzas |
| | | Trate de consumir verduras de los distintos subgrupos todos los días. | **3 tazas** Subgrupos: verde oscuro, naranja, con almidón, frijoles y guisantes secos, otras verduras | | tazas |
| | | Haga que la mayoría de las opciones sean frutas en lugar de jugos. | **2 tazas** | | tazas |
| | | Elija productos descremados o de bajo contenido graso con mayor frecuencia. | **3 tazas** (1 ½ onza de queso = 1 taza de leche) | | tazas |
| | | Elija carnes y aves magras. Varíe sus opciones con más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas. | **Equivalentes a 6 onzas** (el equivalente a 1 onza es 1 onza de carne, aves o pescado, 1 huevo, 1 cucharada de manteca de mantequilla de cacahuate/maní, ½ onza de frutos secos ó ¼ taza de guisantes secos) | *Algunos alimentos no entran dentro de ninguno de los grupos. Estos "adicionales" pueden ser principalmente grasas y azúcar; limite la cantidad de ellos que consume. | equivalente en onzas |
| | | Incorpore más actividad física en su rutina diaria en el hogar y en el trabajo. | Por lo menos **30 minutes** de actividad moderada a intensa por día, 10 minutos o más cada vez. | | minutes |

**¿Cómo estuvo el día de hoy?** ☐ Muy bien ☐ Más o menos ☐ No tan bien

**Mi objetivo alimenticio para mañana es:** _____

**Mi objetivo de actividad para mañana es:** _____