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 3000 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 10 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.	**4 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 ½ 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 7 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: _____