



Usando la Pirámide Guía de Alimentos

La Pirámide Guía de Alimentos

Use la Pirámide Guía de Alimentos para que le ayude a comer bien diario.



¿Cuántas raciones necesita diariamente?

Categoría	Grupo de granos	Grupo de vegetales	Grupo de frutas	Grupo de leche	Grupo de proteína
Mujeres menos activas, algunos hombres mayores (1600 calorías)	6	3	2	2-3	2
Mujeres adolescentes, mujeres activas moderadamente, hombres menos activos (2200 calorías)	9	4	3	2-3	2
Hombres adolescentes, hombres activos (2800 calorías)	11	5	4	2-3	3

Nota: Mujeres embarazadas y amamantando necesitan tres raciones diarias de ambos grupos, el de la Leche y el de Proteína.

LIMITE GRASAS Y AZUCARES

La porción más pequeña de la Pirámide Guía de Alimentos muestra grasas, aceites y dulces. Estos son alimentos como aderezo para ensaladas, mantequilla, margarina, azúcares, bebidas gaseosas, dulces y postres. Estos alimentos proporcionan calorías pero muy pocas vitaminas y minerales. La mayoría de la gente debe comer poco de estos alimentos.

Usando la Pirámide Guía de Alimentos (cont.)

La Pirámide Guía de Alimentos

¿Qué es una ración?

Grupo de granos	Grupo de vegetales	Grupo de frutas	Grupo de leche	Grupo de proteína
1 rebanada de pan	1/2 taza vegetales cocidos	1 fruta mediana completa	1 taza leche	2 a 3 onzas carne, pollo o pescado cocido
1 onza cereal seco	1 taza vegetales crudos con hojas	1/2 taza fruta picada enlatada o cocida	1 1/2 onza queso natural	<i>Estos cuentan como 1/2 ración:</i>
1/2 taza arroz cocido, fideos o sémola	1/2 taza vegetales crudos, picados	3/4 taza jugo	2 onzas queso procesado	1/2 taza frijol cocido
1/2 pan para hot dog o hamburguesa		1/4 taza fruta seca	1/2 taza leche fría, requesón, yogurt congelado, helado, flan o pudín de leche*	2 cucharadas mantequilla de maní
1 tortilla				1 huevo
1 "pancake" o "waffle" de 4 pulgadas				1/3 taza nueces

*1/2 taza de requesón tiene la misma cantidad de calcio que 1/4 taza de leche.

1/2 taza leche fría, yogurt congelado o helado tienen la misma cantidad de calcio que 1/3 taza de leche.

1/2 taza de flan o pudín de leche tiene la misma cantidad de calcio que 1/2 taza de leche.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE 201S noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director