



# La Pirámide Guía de Alimentos:

---

## (The Food Guide Pyramid: Grocery Shopping List)

*Guía para una lista de compras*

Frutas y vegetales frescos

Frijoles y arvejas (chícharos)

Frutas y vegetales enlatados

Leche, queso y yogurt

Pan, cereal, arroz, pasta, tortillas  
y otros productos de granos

Carnes, pollo, pescado y huevos

Misceláneos

Alimentos congelados

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 SP-204 noviembre 2002

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