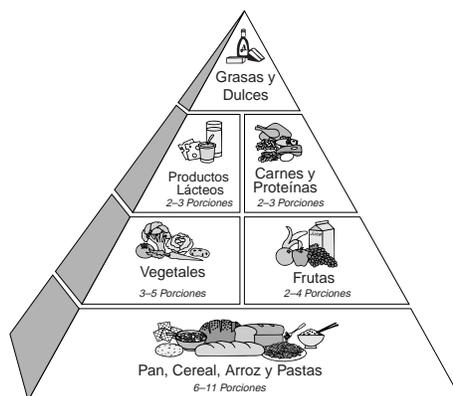


Nutrición por su cuenta



La Guía pirámide de alimentos

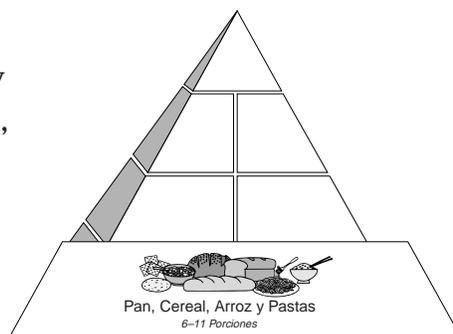
Seguramente ha visto o ha escuchado sobre la Guía pirámide de alimentos. Si no, busque una de estas pirámides coloridas en las cajas o paquetes de alimentos que usted compra para su familia. La Guía pirámide de alimentos le dice cuánto usted debe de comer de cada grupo de alimentos. Su enfoque es sobre cinco grupos importantes de alimentos; los panes, los vegetales, las frutas, la leche, y la carne. La punta de la pirámide no es un grupo importante porque incluye alimentos con azúcar y grasa. Recuerde que ningún grupo de alimentos es más importante que otro. Para la buena salud usted los necesita todos, pero en cantidades diferentes. Use las siguientes sugerencias para ayudarle a comer de todos los grupos de alimentos.



Sugerencia #1

Coma al menos 6 a 11 porciones cada día de la base de la pirámide. Usted puede escoger de una variedad de panes, cereales, espaguetis, arroz y pasta. Este grupo proporciona vitaminas, minerales, y fibra. Para obtener la fibra que usted necesita diariamente, escoja pan de trigo integral y cereales del grano integral. Cada uno de los siguientes cuenta como una porción para un adulto:

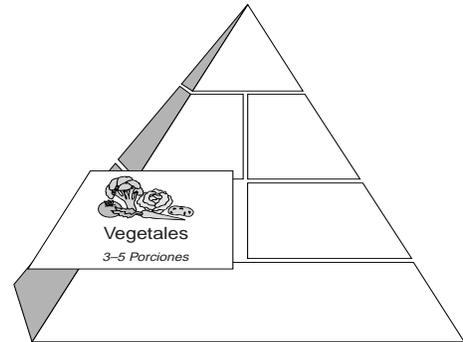
- 1 rebanada de pan o una tortilla
- 1 taza de cereal frío
- ½ taza de cereal cocido, de arroz o de pasta



Sugerencia #2

Coma por lo menos 3 a 5 porciones diarias del **grupo de los vegetales**. Este grupo proporciona las vitaminas A y C, los minerales, la fibra y muy poca grasa o calorías. Cada uno de los siguientes cuenta como una porción para un adulto:

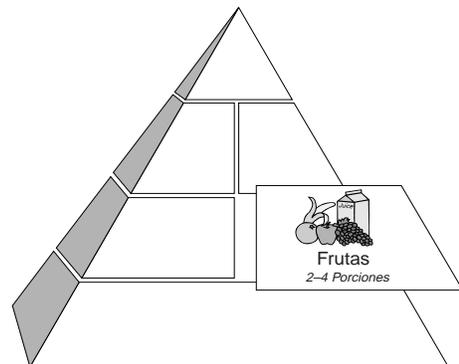
- 1 taza de vegetales crudos de hoja (espinacas, lechuga romana, o brócoli)
- ½ taza de vegetales cocidos o vegetales crudos cortados
- 1 papa mediana o un tomate mediano
- ¾ taza de jugo de vegetales



Sugerencia #3

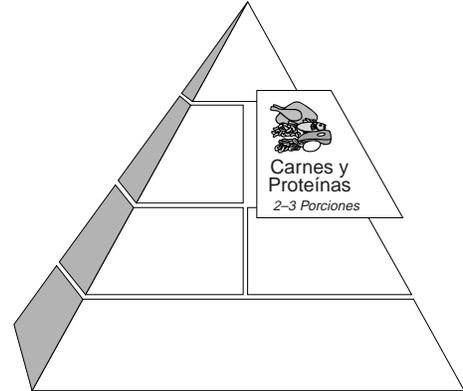
Cóma por lo menos 2 a 4 porciones diarias del **grupo de las frutas**. Las frutas y los jugos de fruta le proporcionan muchos nutrientes incluyendo las vitaminas A y C y el mineral potasio. Al igual que el grupo de los vegetales, este grupo es bajo en grasa y en calorías. Cada uno de los siguientes cuenta como una porción para una adulto:

- 1 manzana mediana, un plátano o una naranja
- ½ taza de una fruta cortada, cocida o enlatada
- ¾ taza de jugo de fruta



Sugerencia #4

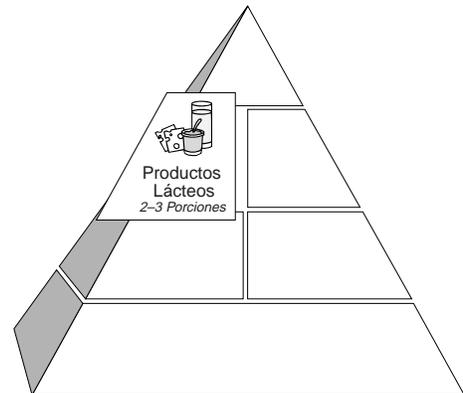
El **grupo de las carnes** está cerca de la punta de la pirámide. Los alimentos de este grupo proporcionan proteína, las vitaminas B, el hierro, y el zinc. Trate de comer al menos 2 a 3 porciones diarias de este grupo. Los frijoles, los huevos, y la mantequilla de cacahuete también forman parte de este grupo porque también proporcionan la proteína y muchas vitaminas y minerales. Las siguientes cantidades son iguales a una porción para un adulto:



- 2 a 3 onzas de carne de res con poca grasa, de puerco, aves de corral, o pescado cocidos (1 onza es más o menos del tamaño de una caja de cerillos.)
- 1 taza de frijoles secos cocidos, 2 huevos, o 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete

Sugerencia #5

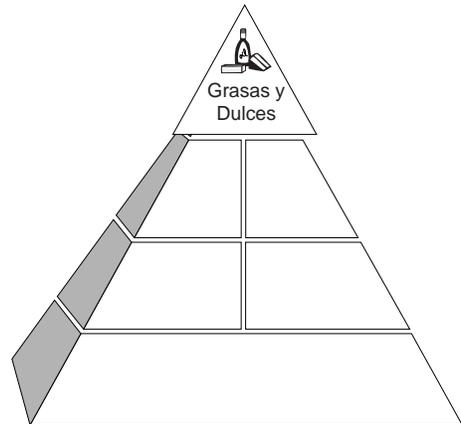
Los alimentos del **grupo lácteo** son muy importantes porque proporcionan la proteína, el calcio, las vitaminas A y D, y los minerales. La leche, el yogur, y el queso tienen la mayor cantidad de calcio, así que trate de obtener por lo menos de 2 a 3 porciones de este grupo diariamente. Mujeres embarazadas o que alimentan con el pecho, adolescentes, y adultos jóvenes, necesitan al menos 3 a 4 porciones cada día. La leche entera, de grasa reducida, baja en grasa y descremada (sin grasa) tienen la misma cantidad de calcio. La leche descremada tiene la menor cantidad de grasa. Cada uno de los siguientes cuenta como una porción para un adulto:



- 1 taza de leche o yogur
- 1½ a 2 onzas de queso
- 1 taza de requesón es igual a ½ porción de leche

Sugerencia #6

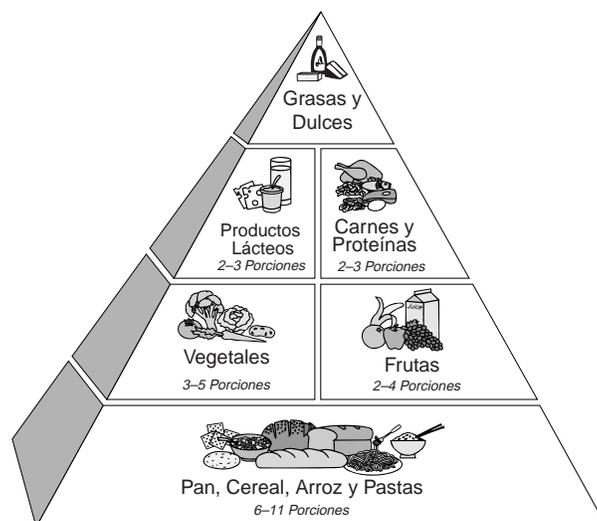
Coma menos de los alimentos en la punta de la pirámide. Los alimentos en este grupo son altos en grasa, aceite, y azúcar, los cuales proporcionan calorías, pero muy poco en cuanto a vitaminas o minerales. Usted puede reducir más de 100 calorías y 10 gramos de grasa en cada comida si come menos de los alimentos en este grupo.



Ejemplos:

mantequilla	galletitas	dulces
margarina	tortas (<i>pies</i>)	azúcares
manteca	pasteles	aderezos de ensalada
aceites	sodas	crema y crema agria
papitas	kool-aid	

Ahora qué ya ha visto cada grupo, así es como se verá la pirámide con todas las porciones de cada grupo.



¿Y qué tal los alimentos mixtos?

Los alimentos mixtos, como los platos horneados, los guisados y las ensaladas casi siempre incluyen más de un grupo de alimentos. En seguida le damos ejemplos de algunos alimentos comunes y como se separan en más de un grupo de alimentos. Los tamaños de las porciones son para adultos.

Hamburguesa

Grupo de alimentos

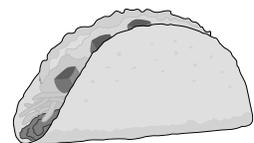
Pan	= 2 porciones
Carne (2 onzas)	= 1 porción de carne
Lechuga	= ¼ porción de vegetales
Tomate (2 rebanadas)	= ¼ porción de vegetales
Queso (1 rebanada)	= ½ porción de leche
Mayonesa	= grasa



Tacos en tortillas de harina

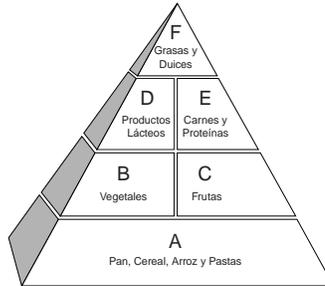
Grupo de alimentos

Tortilla de harina	= 1 porción de pan
Carne de res molida (¼ de taza)	= ¼ porción de carne
Lechuga	= ¼ porción de vegetales
Tomate (2 rebanadas)	= ½ porción de vegetales
Queso (1 onza o ¼ de taza rallado)	= ½ porción de leche



¿Qué Aprendió?

Escriba la letra en seguida de cada alimento donde usted crea que pertenece en la pirámide.



1. _____



8. _____



15. _____



2. _____



9. _____



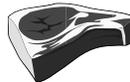
16. _____



3. _____



10. _____



17. _____



4. _____



11. _____



18. _____



5. _____



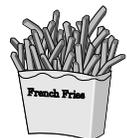
12. _____



19. _____



6. _____



13. _____



20. _____



7. _____



14. _____



21. _____



Answers
 1. C 2. F 3. A 4. C 5. B 6. B 7. F 8. B 9. D 10. E 11. A
 12. E 13. B 14. C 15. B 16. D 17. B 18. F 19. D 20. A 21. A