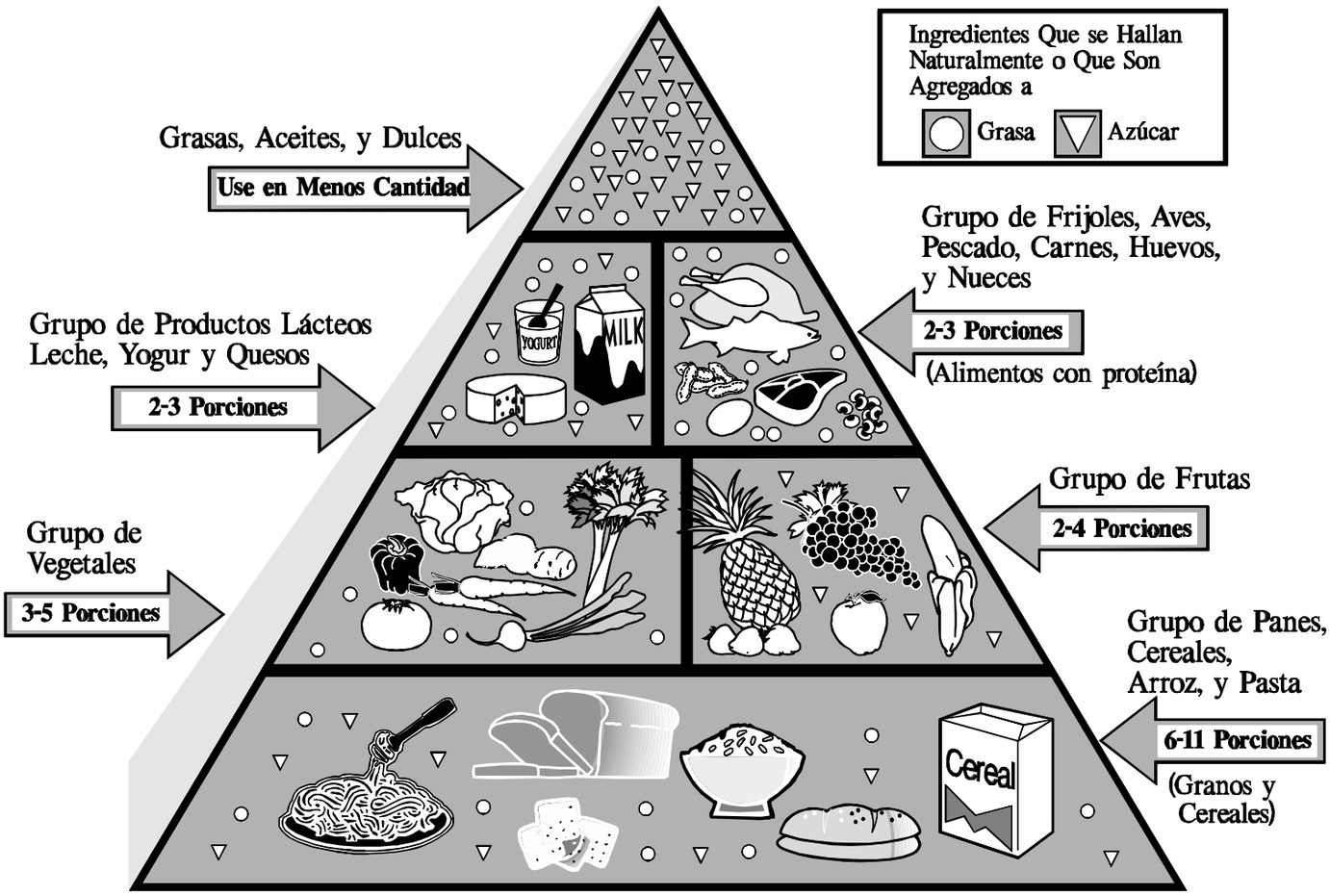
Planee Comidas Saludables y Económicas Usando la Guía de Alimentos en la Pirámide

Escoja todos los días alimentos de estos 5 grupos.



Planear las comidas es como construir una pirámide.
Planee sus comidas utilizando la pirámide de abajo hacia arriba.

Los alimentos en la base o el fondo de la pirámide:

- ▲ Son menos caros
- ▲ Llenan más
- ▲ Son más sanos porque son bajos en grasa y azúcar

Cuando planee sus comidas, construya una base con cereales y granos, frutas y vegetales. Después, acompáñelos con selecciones del grupo de alimentos con proteína y con alimentos del grupo de productos lácteos (leche). Si usa grasas, aceites y azúcar, hágalo en pequeñas cantidades.

(Para información en como usar varios grupos de alimentos en una comida vea la otra página.)

Tamaño de las Porciones para Adultos *

Panes, Cereales, Arroz y Pasta

1 rebanada de pan
1/2 taza de pasta o arroz cocinado
1/2 taza de cereal cocinado
1 taza de cereal seco
4 galletas pequeñas

Vegetales

1/2 taza, cocinados o crudos
1 taza hojas (lechugas, repollos, etc.)
3/4 taza jugo

Frutas

1 mediana
3/4 taza jugo
1/2 taza fruta picada o enlatada
1/4 taza fruta seca

Leche, Yogur, y Quesos

1 taza leche sin grasa o extra ligera (Para niños menores de dos años use leche entera.)
1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa
1 1/2-2 onzas de queso bajo en grasa

Frijoles, Aves, Pescado, Carnes, Huevos, y Nueces

2-3 onzas de ave, pescado, o carne bajos en grasa (cocinados)

1 onza de carne baja en grasa cocinada = 1/2 taza de frijoles cocinados o 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuate)

Grasas, Aceites, y Dulces

Limite las calorías de este grupo para mantener una buena salud.

** Para niños (1-3 años), use la mitad de las porciones y aumente el número de porciones del grupo de productos lácteos (leche) a cuatro al día.*

CALIFORNIA PROJECT LEAN LOW-FAT EATING FOR AMERICA NOW

Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública

Nutrition Network FOR HEALTHY ACTIVE FAMILIES

10/98 MDS 0610c#13