







Tiempo para comer como familia

Recientemente, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos reemplazó “Mi pirámide” por “Mi plato.” “Mi plato” se divide en los 5 grupos de alimentos de granos, verduras, frutas, lácteos y proteínas.

Grupo de granos

-  De los granos consumidos, por lo menos la mitad deben ser integrales.
-  La cantidad de granos consumidos depende de su edad, sexo y nivel de actividad.
-  La mayoría de las personas necesitan el equivalente de 6 onzas de granos todos los días. Por lo general, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer, ó ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido equivalen a una porción de una onza.




Grupo de lácteos

-  La mayoría de las personas necesitan 3 tazas por día.
-  Este grupo contiene la leche, leche de soya fortificada con calcio, queso, postres a base de leche y yogur.
-  Escoja leche, yogur y queso sin grasa o bajo en grasas. Los demás productos lácteos se pueden considerar “calorías vacías.”




Usted es un modelo a imitar

- Compre, prepare y coma frutas y verduras.
- Dé buen ejemplo—beba más leche y agua.
- Prepare y coma juntos como familia.

Grupo de proteínas




-  Contiene todos los alimentos hechos de carne, carne de ave, pescado y mariscos, frijoles y chícharos, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas.
-  La mayoría de los adultos y los niños necesitan de 5 a 6 onzas todos los días.
-  Intente seleccionar una proteína magra y quite toda la grasa visible.

Grupo de frutas

-  Cada día, coma una variedad de frutas, tales como frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.
-  La mayoría de los adultos y los niños necesitan de 1½ a 2 tazas de frutas.
-  Tenga cuidado de no tomar demasiado jugo de fruta debido a su alto contenido de azúcar.



Grupo de verduras

-  Cualquier verdura o jugo de 100% verduras.
-  La mayoría de personas necesitan 2½ tazas de verduras todos los días.
-  Intente comprar las verduras frescas cuando están de temporada. Cuestan menos y es más probable que tengan el máximo sabor.

Selecciones saludables de cada grupo de alimentos

- Muchas frutas, verduras y granos integrales.
- Leche y productos de leche sin grasa o bajos en grasas (yogur, queso).
- Carnes magras, frijoles y nueces.