

Alimentación Más Sana: Pasos para una salud mejor

Las Guías Alimentarias para americanos recomiendan estos grupos alimenticios dentro de **MiPirámide** como una buena fuente de alimentos importantes que ayudan a proporcionar la base para una dieta sana.*



Granos integrales



Verduras



Frutas



Leche y productos lácteos de bajo contenido en grasa o sin grasa

De acuerdo con las Guías Alimentarias, un mayor consumo de vegetales, granos integrales y leche y productos lácteos de bajo contenido en grasa o sin grasa es probable que tenga importantes beneficios de salud para la mayoría de los americanos. Estos alimentos se recomiendan para una dieta sana y son fuentes de nutrientes específicos de los que muchos americanos no obtienen lo suficiente – calcio, potasio, fibra, magnesio, vitaminas A, C y E.

Asegurese que incluya las cantidades recomendadas cada día:

Granos integrales ✓ ✓ ✓
3 (1 oz.) equivalentes

(al menos la mitad de todos los granos que se consumen debieran ser integrales) Una equivalente de una onza equivale a 1 rodaja de pan de trigo integral, 1/2 taza de arroz integral, 5 galletas saladas de trigo integral, 1/2 taza de harina de avena



Verduras ✓ ✓ ✓
2-1/2 tazas

Una taza equivale a 1 taza de cabezas o trozos de brócoli cruda/cocida, 2 zanahorias medianas, 2 tazas de verduras crudas con hojas = 1 taza de verduras cocidas con hojas



Frutas ✓ ✓
2 tazas

Una taza equivale a 1 taza de fruta en rodajas o fruta picada, 8 fresas grandes, una naranja grande, 32 uvas sin semilla



Alimentos lácteos ✓ ✓ ✓
3 tazas de leche o equivalentes de leche de bajo contenido en grasa o sin grasa
Una taza equivale a 1 taza de leche, 1 yogurt de (8 onzas), 1-1/2 onza de queso



Fuente: Las Guías Alimentarias (Dietary Guidelines) para Americanos, 2005 (6ª Edición).

Es fácil comer más sano

Escoja una variedad de alimentos o productos dentro cada grupo de alimenticio.

Busque alimentos nutritivos. Estos tienen más vitaminas y minerales y menos calorías.

Granos integrales	Verduras	Frutas	Leche y productos lácteos de bajo contenido en grasa o sin grasa
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de granos integrales para el desayuno • Panes de granos integrales (trigo, centeno, etc.) • Harina de avena • Tortillas de grano integral • Palomitas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Maíz • Zanahorias • Pimientos rojos o verdes • Tomates • Camore • Frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Melocotones • Plátanos • Pomelos/toronja • Papaya • Kiwi • Melón Cantalupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche blanca • Leche saborizada • Leche sin lactosa • Queso Fresco/Ranchero • Queso Suizo • Queso Mozzarella • Yogurt
<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Como snack, consuma cereales de granos integrales listos para comer tales como cereales de avena tostada ✓ Pruebe arroz integral o pasta de trigo integral ✓ Pruebe chips de granos integrales, tales como chips duros de tortilla ✓ Use granos integrales en platos mixtos, tales como cebada en sopa de verduras o guisados y burgol en sofritos o guisos ✓ Escoja alimentos que mencionen primero en la lista de ingredientes, trigo integral, avena integral, tortillas de grano integral, etc. 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compre verduras que sean fáciles de preparar ✓ Pruebe verduras crujientes, crudas o ligeramente cocidas al vapor ✓ Triture zanahorias o calabacín en rollos de carne sazonados, guisos, panes rápidos, o muffins ✓ Incluya verduras picadas en salsa para pasta o lasagna ✓ Dé un buen ejemplo a los niños comiendo verduras con las comidas y como snacks 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compre frutas frescas en temporada ✓ Varíe su elección de fruta – las frutas varían en su valor nutritivo ✓ Mantenga una fuente de fruta en la mesa, mostrador o nevera ✓ Refrigere fruta cortada para usarla más tarde ✓ Siempre que pueda escoja fruta entera o en trozos en lugar de jugo de frutas, por los beneficios que proporciona la fibra ✓ Como postre consuma manzanas cocidas, peras o una ensalada de frutas 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En las comidas incluya leche como bebida ✓ Use leche sin o de bajo contenido en grasa en lugar de agua para preparar avena y cereales calientes ✓ Haga batidos de fruta y yogurt en la mezcladora o juguera ✓ Complete guisos, sopas, estofados o verduras con queso rayado de bajo contenido en grasa ✓ Si no tolera la lactosa, escoja alternativas de contenido reducido o de bajo contenido en lactosa tales como queso, yogurt, o leche de bajo contenido en lactosa

