

# 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). [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines).

\*Los alimentos listados aquí son parte de los grupos de alimentos de MyPyramid, que también incluyen carne y frijoles y aceites. Por favor, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para más información.

# 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"> <li>• Cereales de granos integrales para el desayuno</li> <li>• Panes de granos integrales (trigo, centeno, etc.)</li> <li>• Harina de avena</li> <li>• Tortillas de grano integral</li> <li>• Palomitas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Maíz</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Pimientos rojos o verdes</li> <li>• Tomates</li> <li>• Camore</li> <li>• Frijoles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melocotones</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Pomelos/toronda</li> <li>• Papaya</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Melón Cantalupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche blanca</li> <li>• Leche saborizada</li> <li>• Leche sin lactosa</li> <li>• Queso Fresco/Ranchero</li> <li>• Queso Suizo</li> <li>• Queso Mozzarella</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<p><b>Consejos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Como snack, consuma cereales de granos integrales listos para comer tales como cereales de avena tostada</li> <li>✓ Pruebe arroz integral o pasta de trigo integral</li> <li>✓ Pruebe chips de granos integrales, tales como chips duros de tortilla</li> <li>✓ Use granos integrales en platos mixtos, tales como cebada en sopa de verduras o guisados y burgol en sofritos o guisos</li> <li>✓ Escoja alimentos que mencionen primero en la lista de ingredientes, trigo integral, avena integral, tortillas de grano integral, etc.</li> </ul>	<p><b>Consejos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compre verduras que sean fáciles de preparar</li> <li>✓ Pruebe verduras crujientes, crudas o ligeramente cocidas al vapor</li> <li>✓ Triture zanahorias o calabacín en rollos de carne sazonados, guisos, panes rápidos, o muffins</li> <li>✓ Incluya verduras picadas en salsa para pasta o lasagna</li> <li>✓ Dé un buen ejemplo a los niños comiendo verduras con las comidas y como snacks</li> </ul>	<p><b>Consejos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compre frutas frescas en temporada</li> <li>✓ Varíe su elección de fruta – las frutas varían en su valor nutritivo</li> <li>✓ Mantenga una fuente de fruta en la mesa, mostrador o nevera</li> <li>✓ Refrigere fruta cortada para usarla más tarde</li> <li>✓ Siempre que pueda escoja fruta entera o en trozos en lugar de jugo de frutas, por los beneficios que proporciona la fibra</li> <li>✓ Como postre consuma manzanas cocidas, peras o una ensalada de frutas</li> </ul>	<p><b>Consejos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En las comidas incluya leche como bebida</li> <li>✓ Use leche sin o de bajo contenido en grasa en lugar de agua para preparar avena y cereales calientes</li> <li>✓ Haga batidos de fruta y yogurt en la mezcladora o juguera</li> <li>✓ Complete guisos, sopas, estofados o verduras con queso rayado de bajo contenido en grasa</li> <li>✓ 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</li> </ul>



American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



National Medical Association



NATIONAL DAIRY COUNCIL®

eat right. American Dietetic Association