

Guía de La Pirámide Alimenticia:

Su guía para selecciones alimenticias diarias

Símbolos

- = Grasa (en estado natural o añadidos)
- ▼ = Azúcares (añadidos)

Grasas, aceites, y azúcares
Usarlos con moderación

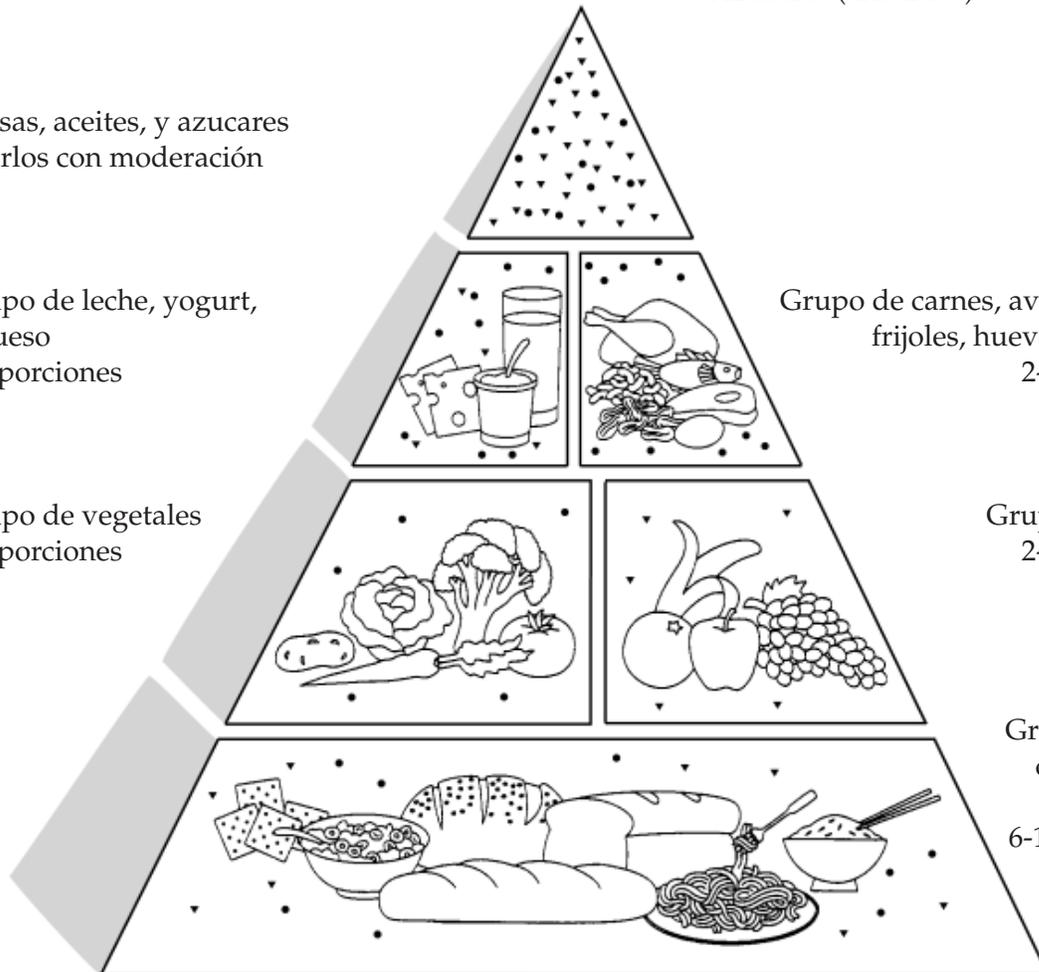
Grupo de leche, yogurt,
y queso
2-3 porciones

Grupo de carnes, aves, pescado,
frijoles, huevos, y nueces
2-3 porciones

Grupo de vegetales
3-5 porciones

Grupo de frutas
2-4 porciones

Grupo de pan,
cereal, arroz
y pasta
6-11 porciones



Translated by Jeffery L. Wilson and Yolanda Wilson. Prepared by Connie Betterley, M.S., R.D., EFNEP coordinator; Pat Anderson, Susan Klein, and Jill Weber, ISU Extension nutrition and health field specialists; and Laura Sternweis, ISU Extension communication specialist.

... y justicia para todos

Los programas de Servicios Cooperativos de Divulgación y sus políticas están de acuerdo con las leyes y reglamentos pertinentes a la no discriminación. Muchos materiales pueden ser disponibles en formatos diferentes para los clientes de ADA.

Expedido para fomentar el trabajo Cooperativo de Divulgación, Decretos de mayo 8 y junio 30 de 1914, en colaboración con el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos. Stanley R. Johnson, director, Servicio Cooperativo de Divulgación, Universidad Iowa State de Ciencia y Tecnología, Ames, Iowa.

¿Cuántas porciones necesito?

Si usted es . . .	Mujer o un adulto mayor	Niño, mujer adolescente, mujer activa, u hombre	Hombre adolescente u hombre activo
Entonces necesita . . .	1,600 calorías	2,200 calorías	2,800 calorías
Porciones de granos	6	9	11
Porciones de vegetales	3	4	5
Porciones de frutas	2	3	4
Porciones de lácteos	2-3*	2-3*	2-3*
Porciones de carnes	2 (5 onzas)	2 (6 onzas)	3 (7 onzas)

* Las mujeres que están embarazadas o amamantando, adolescentes y adultos jóvenes hasta la edad de 24 años necesitan 3 porciones.

A continuación hay ejemplos para explicar los tamaños de las porciones

1/2 taza de pasta cocida = una cuchara para servir nieve

1/2 taza de vegetales cocidos = un foco (bombilla)

1 fruta mediana = una pelota de tenis

1/2 taza de fruta picada = 15 canicas

1 1/2 onzas de queso natural = 3 piezas de dominos

3 onzas de carne, aves o pescado cocido = una baraja de cartas

2 cucharadas de crema de cacahuete = una pelota de ping-pong

¿Cuál es el tamaño de una porción?

Pan, cereal, arroz y pasta

- Una rebanada de pan
- Una onza de cereal listo para comerse
- 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta

Vegetales

- Una taza de vegetales crudos, frondosos
- 1/2 taza de otros vegetales, cocidos o picados crudos
- 3/4 de taza de jugo de vegetales

Frutas

- 1 manzana mediana, plátano mediano, naranja mediana
- 1/2 taza de fruta picada, cocida o enlatada
- 3/4 de taza de jugo de fruta

Leche, yogurt y queso

- 1 taza de leche o yogurt
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces

- 2 o 3 onzas de carne sin grasa cocida, aves o pescado
- 1/2 taza de frijoles cocidos, 1 huevo, o 2 cucharadas de crema de cacahuete cuentan como una onza de carne