

Comer el Modo de "MiPirámide"

Granos



6 oz cada día, 3 o más granos enteros

1 oz de granos =

1 rebanada de pan de granos
1 taza de cereal de desayuno
½ taza de arroz, cereal o pasta
1 tortilla de maíz o harina, 6 pulgadas

Nutrientes:

Fibra, vitaminas B, magnesio

Beneficios saludables:

Menos riesgo de enfermedades relacionadas al corazón, baja el nivel del colesterol

Consuma la mitad en granos integrales:

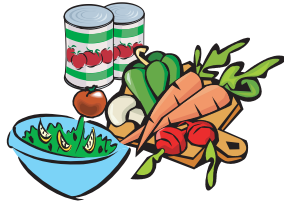
Llene la alacena de lo siguiente: tenga harinas de grano entero, cereales y arroz con cáscara.

Al salir a comer fuera de casa pida cereales de grano entero.

Pida arroz entero y pastas con fibra.

Use avena o cereales de grano para empanizar el pollo y el pescado al horno.

Verduras



2½ tazas o más cada día

1 taza de verduras =

2 zanahorias medianas
1 elote grande
1 tomate grande
1 chile morrón verde o rojo grande
1 papa mediana

Nutrientes:

Vitaminas A y C, potasio, fibra

Beneficios saludables:

Menos riesgos de infartos cardiacos, diabetes tipo 2 y tipos de cáncer

Varíe las verduras:

De comida o cena ingiera ensaladas.

Agregue rebanadas de verduras en salsas, caldillos y comidas Italianas.

Deje pedacitos de brócoli, chile morrón o zanahorias para comer entre comidas.

Rebane zanahorias y calabacitas en carne molida, guisos y pastelitos.

Frutas



2 tazas o más cada día

1 taza de frutas =

1 manzana pequeña
1 plátano
8 fresas grandes
½ taza pasas de uva o ciruela

Nutrientes:

Vitamina C, potasio, fibra, folato

Beneficios saludables:

Menos riesgo de contraer diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas, y tipos de cáncer

Para tomar más frutas:

Ponga rebanadas de plátano y fresas en su cereales.

Haga licuados de frutas frescas o congeladas con leche desnatada.

Empaque almuerzos con frutas como mandarinas, uvas, o duraznos.

Escoja fruta enlatada en agua o jugo en lugar de mieles.

Leche



3 tazas o más cada día (puede ser desnatadas)

1 taza de leche =

1½ oz queso
1 taza yogur desnatada
⅓ taza queso picado
1 taza flan hecho con leche

Nutrientes:

Calcio, vitamina D, proteínas, potasio

Beneficios saludables:

Huesos más duros, mejor presión sanguínea, mantener el peso, mejor dieta

Coma alimentos ricos en calcio:

Tome leche con cada comida.

Agregue leche desnatada a las avenas, caldos, comidas preparadas, en lugar de agua.

Agregue queso a los guisos, sopes, caldillos, verduras y legumbres.

Acompañe frutas y legumbres con adereso de yogur.

Añádase queso y yogur a las papas al horno.

Carnes y Frijoles



5½ oz cada día

1 oz de carnes y frijoles =

1 oz carne sin grasa cocida
pescado o pollo
1 huevo
¼ taza frijoles cocidos
1 cucharada mantequilla de cacahuete

Nutrientes:

Proteínas, fiero, zinc, potasio, magnesio

Beneficios saludables:

Fortalecen los músculos, huesos, piel y sangre; menos riesgo de anemia

Escoja proteínas bajas en grasas:

Hornear, asar, o a la parilla toda clase de carne como el pollo, res y pescado en lugar de freír.

Sirva frijoles, chicharos o lentejas como la comida principal o como parte de la comida.

Coma nueces o semillas como golosinas. Ponga nuez en ensaladas o en comidas principales.

Coma pescado mas seguido en las comidas.



Noticia: Para una dieta de 2,000 calorías.



www.3aday.org

Dairy Council® of Arizona, 2006

Comer el Modo de "MiPirámide" Hoy

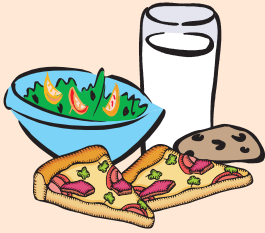
Desayuno:

- ½ bagel de grano entero con 2 cucharitas de crema de queso sin grasa
- 1 pedazo de queso
- 1 plátano chico
- 1 taza de té o café



Cena:

- Pizza Hawaiana con 2 rebanadas de pizza con queso
- 1 oz de jamón
- ¼ taza de piña
- 2 cucharadas de hongos (champiñones)
- 2 cucharadas de cebolla picada
- Ensalada de espinaca con 1 taza de hojas de espinaca chicas
- ½ taza de rebanadas de mandarina
- 2 cucharadas de almendras rebanadas
- 2 cucharadas de aderezo sin grasa
- 1 taza de leche descremada
- 1 galleta de avena



Almuerzo:

- Un emparedado (sandwich) de carne asada con 1 bolillo de harina integral
- 3 oz de carne de res
- 1 ½ oz mozzarella
- 2 rebanadas de tomate
- 2 hojas de lechuga romana
- 1 cucharada de mostaza
- ½ taza de zanahorias rebanadas con 2 cucharadas de mayonesa ranchera
- 1 oz de papitas al horno
- 1 vaso de té frío



Bocadillo:

- Ensalada de fruta con ½ taza de duraznos y otras frutas
- ½ taza de yogur
- ¼ taza de granola sin grasa



Recuerde:

- Escoja comidas y bebidas que son bajas en azúcares añadidas.
- Use mayonesa y aderezos hechos sin grasa.

- Revise la etiqueta con Datos Nutricionales para bajar el sodio.
- Balance es necesario entre la comida y la actividad física.

Sea Activo Todos Los Días

La actividad física debe ser parte de cada día - TODOS LOS DÍAS.

Ser activo es muy importante para tener una vida larga, sana y feliz. Actividad quita la tensión y probabilidad de enfermedades crónicas. También forma y mantiene los huesos. La actividad física quema las calorías en tu cuerpo y ayuda en mantener un peso saludable.

Escoja actividades que le agraden y que pueda hacer regularmente!

En el hogar:

- Empiece con un grupo de personas en su vecindad que tomen caminatas.
- Empuje su bebe en su carrito.
- De una vuelta en bicicleta con sus hijos.
- Camine de un lugar a otro de la cancha deportista mientras ve a sus hijos jugar.



En el juego:

- Camine, corra, patine, maneje una bicicleta.
- Nade, o haga ejercicios en la piscina.
- Tome clases de judo, danza o yoga.
- Juegue golf (jale un carrito de utilidades).
- Juegue básquetbol, softbol o fútbol.
- Camine en el campo.



En el trabajo:

- Baje del camión o tren un poco menos de donde se va a parar para caminar mas.
- Reemplace un descanso para café por una caminata rápida de 10 minutos.
- Hágase parte de un programa de ejercicios en su trabajo o un gimnasio.
- Participe en el equipo de softbol o de bolos de su oficina.



Recuerda:

- Actividad física y buena nutrición van juntas para mejor salud.
- ¡DIVIÉRTASE mientras esté activo!