

Deje que Mi Pirámide le guíe a una vida más saludable

Mi Pirámide es una guía que le ayuda a tener la mejor opción para una vida más sana. Aquí damos unos pasos muy simples a seguir.



Pasos hacia una mejor salud. Sea activo cada día.

Empiece poco a poco cada día hasta estar activo por lo menos 30 minutos. Si quiere bajar de peso, hágalo por más tiempo.

Coma alimentos de cada uno de los cinco grupos cada día:

- Granos
- Vegetales
- Frutas
- Lacteos
- Carnes y Frijoles



Cada día, coma diferentes alimentos de cada grupo.

- Trate de no comer siempre los mismos alimentos de cada grupo. Un día coma brocoli y otro día coma zanahorias.

Coma más de los triángulos más anchos: Granos, Vegetales y Lacteos.

- Coma más de estos alimentos para una dieta más sana.

Coma Menos de los Otros Grupos: Frutas, Carne y Frijoles/Habichuelas, al igual que los Aceites.

- Estos grupos son más pequeños para que comamos menos de ellos.

Coma más alimentos de la base y menos del tope de la Pirámide.

- Los alimentos de la base de cada grupo tienen menos azúcar, grasas y aceites agregados como el pollo al horno y manzanas frescas.
- Los alimentos del tope de cada grupo tienen más azúcar, grasa y aceites agregados como el pollo frito y el pastel de manzana.

¡Recuerde, deje que la Pirámide sea su guía!

Para más información, visite a www.mipiramide.gov



2/16/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station