

# 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](http://www.mipiramide.gov)



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](http://www.njhelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/asp](http://www.fns.usda.gov/asp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders, Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.