



# ¡Para Mantenerse Saludable Encuentre el Equilibrio Entre lo que Come y su Actividad Física!

## ¡MiPirámide Puede Ayudarlo!



### ¡Tome decisiones saludables al escoger alimentos!

- ◆ **Granos:** Consuma la mitad en granos integrales. Consuma pan integral, arroz integral, y cualquier grano que tenga en la etiqueta la palabra “entero o integral” (whole) primero en la lista de ingredientes.
- ◆ **Frutas y Vegetales:** Consuma frutas y vegetales de diferentes colores cada día.
- ◆ **Aceites:** Limite las grasas y los aceites que usa. Use solamente aceite canola o de oliva si puede. Consuma alimentos que contengan aceites saludables, como el pescado y las nueces (pero no muchas nueces).
- ◆ **Productos Lácteos:** Consuma alimentos ricos en calcio como la leche, el queso y el yogur bajo en grasa.
- ◆ **Carne y Frijoles/Habichuelas:** Elija carnes magras (lean) y más frijoles/habichuelas.



### ¡Manténgase Activo!

- ◆ Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos cada día.
- ◆ Asegúrese que cuando esté activo su respiración sea tal que le cueste hablar o cantar. Si le es difícil, trate hasta donde pueda cada vez que lo haga.
- ◆ Ayude a sus niños a estar físicamente activos por lo menos 60 minutos cada día.

¡Para aprender más diríjase a: [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov)!

Rev: 4/8/10



**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](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://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