

# La guía de la pirámide de los alimentos

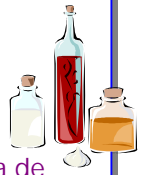


Grasa, aceites, alcohol y comidas dulces

## Limite las grasas

Un porción equivale a:

- 1 cucharadita de manteca, margarina, aceite o mayonesa
- 1 cucharada de aderezo o 2 Cda de aderezo de grasa reducida
- 2 cucharadas aguacate



Coma pocos dulces y postres. Si desea tomar bebidas con alcohol, hable con su proveedor médico.



## Puntos importantes:

- Coma varias veces al día, no salte comidas
- Escoja alimentos buenos para el corazón (los que tienen más fibra y menos grasa)
- Coma porciones pequeñas
- Beba por lo menos 8 vasos de agua o de bebidas sin calorías y sin cafeína todos los días

## Leche y yogur



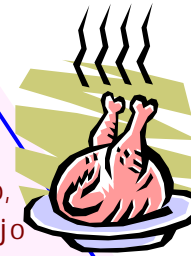
2 a 3 porciones por día

- Un porción equivale a:
- 1 taza de leche con 1% grasa o leche descremada
  - 2/3 (6 Oz.) taza de yogur simple bajo en grasa

2 a 3 porciones por día

Un porción equivale a:

- ## Proteínas
- 2-3 oz. De carne bajo de grasa, pollo, pescado o queso bajo de grasa
  - ½ a ¾ taza de atún o requesón
- La mitad de un porción equivale a:
- 1 huevo o 1 cucharada de crema de cacahuete



## Verduras



3 o más porciones por día

Un porción equivale a:

- ½ taza de verduras cocidas
- 1 taza de verduras crudas
- ¾ taza de jugo de verduras



2 a 4 porciones por día

Un porción equivale a:

- ## Frutas
- 1 pedazo de fruta chica
  - ½ taza de fruta enlatada
  - 1 taza de melón
  - ½ taza de jugo



## Almidones 6 a 11 porciones

Un porción equivale a:

- ¾ de taza de hojuelas de cereal seco, ½ taza de cereal cocido
- 1/3 tortilla de harina (10"), 1 tortilla de maíz (6")
- 1 panecillo pequeño, 1 rebanada de pan
- ½ pan de hamburguesa o de "hot dogs"



- 1/3 taza de arroz, 1/3 taza de fideos
- ¼ papa grande (3oz.) o ½ taza de elote/maíz,
- ½ taza de frijoles, chícharos/guisantes/arvejas verdes (también equivale a ½ porción de proteína)