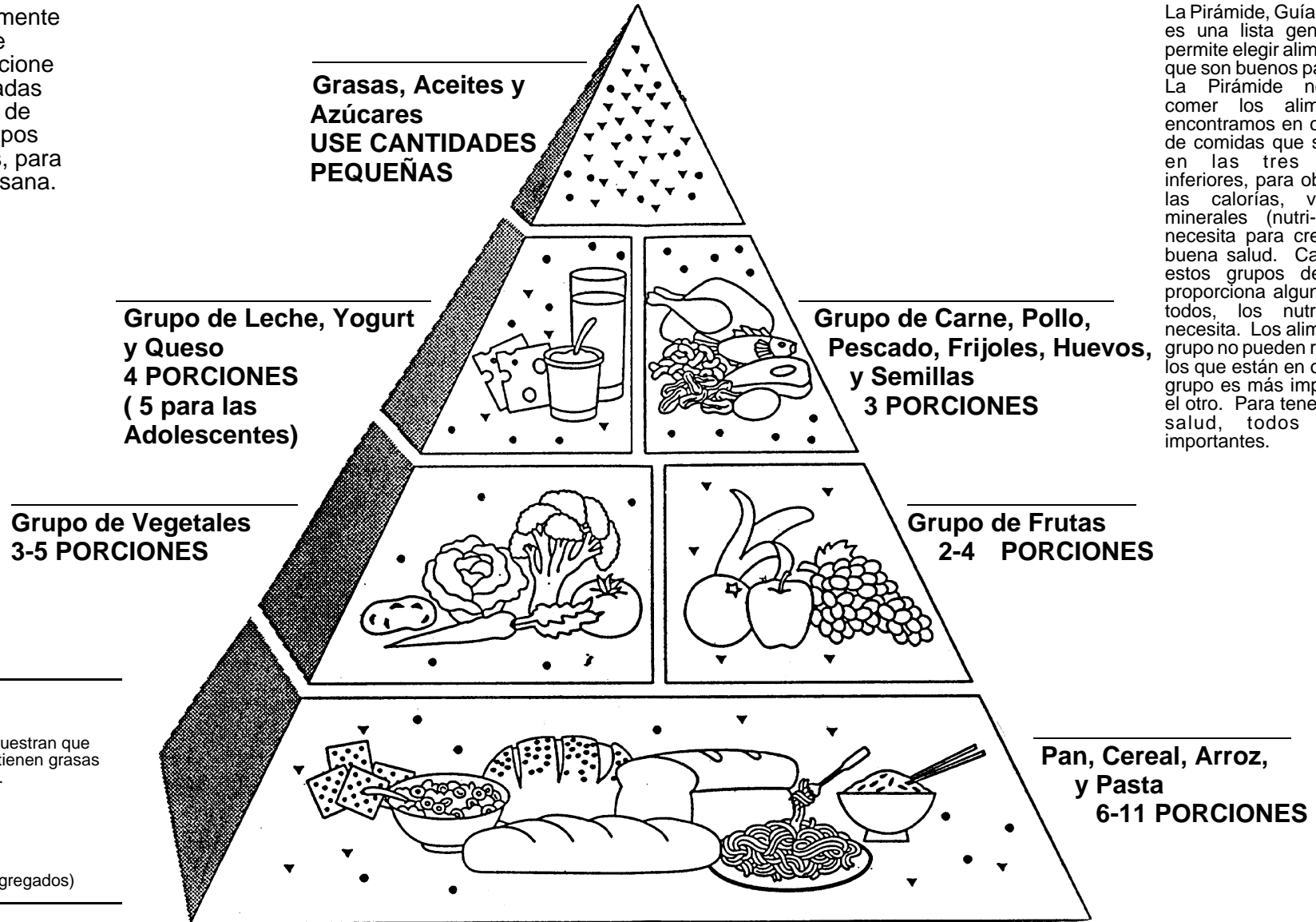


LA PIRÁMIDE, GUÍA DE COMIDA

Guía Diaria de Comidas para Mujeres Embarazadas o que Están Amamantando a Sus Bebés

Coma diariamente el número de raciones/porciones recomendadas en cada uno de los cinco grupos de alimentos, para mantenerse sana.



La Pirámide, Guía de Comidas es una lista general que le permite elegir alimentos sanos que son buenos para su salud. La Pirámide nos sugiere comer los alimentos que encontramos en cinco grupos de comidas que se muestran en las tres secciones inferiores, para obtener todas las calorías, vitaminas y minerales (nutri-entes) que necesita para crecer y tener buena salud. Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona algunos, pero no todos, los nutrientes que necesita. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los que están en otro. Ningún grupo es más importante que el otro. Para tener una buena salud, todos son muy importantes.

CLAVE

Estos símbolos muestran que los alimentos contienen grasas y azúcares extras.

- Grasas (naturales o agregadas)
- Azúcares (agregados)

MI META ES: _____

Adaptado por: Departamentos de Agricultura y de Servicios a la Salud de los Estados Unidos

Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado/Servicios de Nutrición WIC #114

¿Qué es Una Ración/Porción?

La cantidad que usted come podría ser más que una ración/porción. Por ejemplo, un plato de fideos a la hora de la comida podría ser igual a 2 ó 3 raciones/porciones.

Pan, Cereal, Arroz, y Pasta Grupo	Grupo de Vegetales	Grupo de Frutas	Grupo de Leche, Yogurt, y Queso	Carne, Pollo, Pescado, Frijoles, Huevos, y Semillas	Grasas, Aceites, y Azúcares
1 rebanada de pan	½ taza de verduras en trozo, cocidos o crudos	1 fruta o rebanada de melón	1 taza de leche o yogurt	2-3 onzas de carne sin grasa, pollo, o pescado cocido	Cómalos con moderación (no mucho)
½ taza de arroz o pasta cocido	1 taza de vegetales de hoja, crudos	¾ de taza de jugo	1½ onza de queso natural (fresco)	2 salchichas	
½ taza de cereal cocido		½ taza de fruta de lata	2 onzas de queso procesado	1 taza de frijoles, habichuelas, lentejas, etc. cocidos	
¾ de taza de cereal preparado		¼ de taza de fruta seca	1½ taza de helado o helado de yogurt	2 huevos	
4-5 galletitas			1½ taza de requesón o "cottage cheese"	¼ de taza o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o maní	
1 tortilla (6 pulgadas)				½ taza de ensalada de atún	
1½ taza de palomitas de maíz				1 taza de tofu	
½ rosquilla, o bagel				½ taza de semillas	
1 panecito, rol, bollo, o "muffin"					
1 pan de hamburguesa o de hot dog					
1 panqueque/waffle (5")					

Veamos Más Detenidamente las Grasas, los Aceites, y el Azúcar

La punta de la Pirámide, Guía de las Comidas contiene las grasas, los aceites, y los azúcares. En estos alimentos se incluyen los aderezos para ensaladas, las cremas, la mantequilla, la margarina, el azúcar, los dulces, refrescos, postres dulces, y algunos bocadillos y "comidas rápidas." Estas comidas nos dan calorías pero no muchas vitaminas ni minerales. Deben ser usadas con moderación para variar la dieta una vez que se han elegido alimentos de los otros grupos.

Cuando escoja alimentos para una dieta sana, piense en la grasa, los aceites y el azúcar que pueden tener ya las comidas de los otros grupos--por ejemplo, las papas fritas a la francesa o las leches malteadas. La grasa y el azúcar no sólo están en la punta de la Pirámide, también se esconden en muchas de las comidas rápidas. La mejor idea es escoger los alimentos de los cinco grupos de la Pirámide que sean lo más naturales que sea posible--no precocidos, empacados o en cajas. De esta manera, es más sencillo elegir una dieta sana sin grandes cantidades de grasa, azúcar y sal. Los alimentos que están ya procesados son, además, generalmente más caros que los que pueda usted preparar.

Algunas mujeres embarazadas podrían necesitar alimentos con alto contenido de grasas o calorías para ayudar al desarrollo de sus bebés. El personal de WIC le informará si es este su caso.