

GUÍA PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN

GUIDE TO GOOD EATING®

Grupo de la LECHE

MILK GROUP

3 tazas
3 cups



Grupo de la CARNE

MEAT GROUP

5½ onzas
5½ ounces



Grupo de las VERDURAS/ VEGETALES

VEGETABLE GROUP

2½ tazas
2½ cups



Grupo de las FRUTAS

FRUIT GROUP

2 tazas
2 cups



Grupo de los GRANOS

GRAIN GROUP

6 onzas
6 ounces



(Consuma la mitad en granos integrales)

(Make half whole grains)



En una dieta de 2,000 calorías, necesita consumir las cantidades arriba de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov

For a 2,000 calorie diet, you need the amounts above from each food group. To find the amounts that are right for you go to MyPyramid.gov



GUÍA PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN

GUIDE TO GOOD EATING®

Cómo alimentarse para mantener buena salud:

1. *Coma alimentos de los cinco grupos alimenticios todos los días.*
2. *Coma diferentes alimentos de cada grupo cada día.*
3. *Selecciona alimentos magros o bajos en grasas más seguido.*

To eat for good health:

1. *Eat foods from all Five Food Groups every day.*
2. *Eat different foods from each food group every day.*
3. *Select lean or low-fat foods more often.*

Todos los días coma: Every day eat:

Las porciones que se recomiendan Suggested Serving Sizes

Del grupo de la LECHE para el calcio
MILK GROUP for calcium



3 tazas
3 cups



Leche
1 taza



Queso
1½ onzas
(equivale a 1 taza)



Yogur
1 taza



Café con leche
1 taza



Yogur congelado
½ taza

Del grupo de la CARNE para el hierro
MEAT GROUP for iron



5½ onzas
5½ ounces



Carne cocida, sin grasa
3 onzas



Pollo y pavo cocidos
3 onzas



Huevo
1
(equivale a 1 onza)



Chícharos y frijoles secos y cocinados
½ taza
(equivale a 2 onzas)



Pescado magro cocido
3 onzas

Del grupo de las VERDURAS/VEGETALES para la vitamina A
VEGETABLE GROUP for vitamin A



2½ tazas
2½ cups



Verduras/vegetales frescas
1 taza



Tomate, papa
1 grande
(equivale a 1 taza)



Verduras/vegetales de hojas frescas
2 tazas
(equivale a 1 taza)



Verduras/vegetales cocidas
1 taza



Plátanos de cocinar
½ mediano
(equivale a ½ taza)

Del grupo de las FRUTAS para la vitamina C
FRUIT GROUP for vitamin C



2 tazas
2 cups



Jugo
1 taza



Frutas frescas, enlatadas, o cocidas
½ taza



Mango
1 pequeño
(equivale a 1 taza)



Papaya
½ mediana
(equivale a 1 taza)



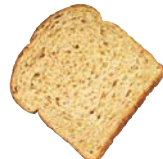
Uvas
1 taza

Del grupo de los GRANOS para la fibra
GRAIN GROUP for fiber



6 onzas
6 ounces

(Consuma la mitad en granos integrales)
(Make half whole grains)



Pan
1 rebanada
(equivale a 1 onza)



Arroz, pasta
½ taza
(equivale a 1 onza)



Cereal cocido
½ taza
(equivale a 1 onza)



Pan de hamburguesa, mollete inglés
½
(equivale a 1 onza)



Tortilla, panecito
1
(equivale a 1 onza)

ACEITES

OILS

Los aceites no entran en ninguno de los cinco grupos alimenticios. Pero consumir un poco de aceite es necesario para la salud. Elija grasas que provengan de pescado, nueces, aguacate, y aceites líquidos como aceite de canola, de oliva, de maíz y de soja.

Oils are not in a food group but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, avocados, and liquid oils such as canola, olive, corn or soybean oil.



ALIMENTOS EXTRA

EXTRA FOODS

Algunos alimentos no entran en ninguno de los cinco grupos alimenticios porque no tienen suficientes nutrientes. Se pueden comer pero con moderación. No deben reemplazar alimentos de los cinco grupos alimenticios.

Some foods don't have enough nutrients to fit in any of the Five Food Groups. These foods are okay to eat in moderation. They should not replace foods from the Five Food Groups.

