

La pirámide de guía para las comidas

Este plan de comer fue diseñado por el departamento de agricultura de los Estados Unidos y el departamento de salud y servicios humanos. (USDA and HHS)

Comer una variedad de comidas: El comer una variedad de comidas le dará la energía, la proteína, las vitaminas, los minerales y la fibra que uno necesita para mantener buena salud.

Mantenga un peso saludable: Muchos estudios demuestran que el mantener un peso saludable puede reducir sus chances de tener presión alta, enfermedad del corazón, cáncer, un stroke, y la diabetes.

Escoja una dieta baja en grasa, grasa saturada y colesterol: Dietas que son bajas en grasa, grasa saturada y colesterol pueden reducir su chance de tener un ataque al corazón y algunos tipos de cáncer. La grasa contiene casi el doble de calorías que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas, así que una dieta baja en grasa puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Escoja una dieta con muchos vegetales frutas y granos integrales: Estas comidas proveen las vitaminas esenciales, minerales, fibra, y carbohidratos complejos. Estas comidas tienen muy poca grasa pueden ayudarle a reducir la cantidad de grasa que coma.

Moderar (limitar) el uso del azúcar: Una dieta que tiene mucho azúcar tiene demasiadas calorías y tal vez no proveerá los nutrientes que su cuerpo necesita para mantener la salud. El exceso de azúcar causa caries también.

Moderar o limitar la sal: Una dieta baja en sodio tal vez le ayude para reducir su riesgo de tener la presión alta.

Moderar, limitar o mejor abstenerse de bebidas alcohólicas: La bebida alcohólica tiene calorías sin nutrición. El alcohol también causa otros problemas de salud y es adictivo.