

¿Cuál es el mejor consejo sobre nutrición?

El mejor consejo es seguir las Pautas Dietéticas para Estadounidenses (*Dietary Guidelines for Healthy Americans*) y utilizar la pirámide alimenticia. Si sigue las pautas dietéticas, podrá disfrutar de una mejor salud y disminuir los riesgos de contraer determinadas enfermedades.

A continuación se detallan siete pautas para una dieta saludable para estadounidenses saludables de 2 años de edad en adelante.

- **Consuma una gran variedad de alimentos** para así obtener la energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibras que su organismo necesita.
- **Complemente los alimentos ingeridos con actividad física, para mantener o mejorar su peso** y disminuir los riesgos de hipertensión arterial, cardiopatías, ataques cerebrales, determinados tipos de cáncer y diabetes.
- **Elija una dieta llena de productos derivados de granos, frutas y verduras en abundancia.** Estos productos tienen vitaminas, minerales, fibras y almidones, y pueden contribuir a disminuir su ingesta de grasas.
- **Elija una dieta con alimentos con bajo contenido de azúcar.** Una dieta con alto contenido de azúcar tiene muchas calorías, pocos elementos nutritivos y puede deteriorar los dientes.
- **Elija una dieta con alimentos con bajo contenido de sal y sodio** para ayudar a prevenir los riesgos de hipertensión arterial.
- **Si consume bebidas alcohólicas, beba menos.** Las bebidas alcohólicas representan una nutrición pobre o nula. Además, pueden causar diversos problemas de salud.
- **Elija una dieta con alimentos con bajo contenido de grasas trans, grasas saturadas y colesterol** para

disminuir los riesgos de ataques cardíacos y cáncer, y para contribuir a mantener un peso saludable.



granos, verduras, fruta, leche, carne y habichuelas

¿Qué es Mi Pirámide?

Mi Pirámide es una guía que le permite elegir una dieta saludable ideal para usted. Indica que se deben comer una variedad de alimentos e ingerir una cantidad adecuada de calorías para su peso.

Mi Pirámide divide a los alimentos en grupos según el tipo de nutrición que aportan. Los diferentes tamaños de cada sección muestran la proporción de cada grupo de alimentos que deben ingerirse por día. Los escalones de la izquierda de Mi Pirámide son un recordatorio sobre la importancia de la actividad física diaria.

¿Qué cantidad de comida de cada grupo es adecuada para mí?

La cantidad de comida de cada grupo adecuada para usted depende de:

- su edad;
- su sexo;
- su tamaño corporal;
- su nivel de actividad física.

Para crear una dieta saludable en base a sus necesidades individuales, ingrese en [MyPyramid Tracker](http://MyPyramidTracker.gov) en MyPyramid.gov.

¿Cuál debería ser mi nivel de calorías diarias?

La tabla de abajo muestra la cantidad de calorías que debería ingerir por día. En la próxima página encontrará una lista de la cantidad de comida que debería comer, según su nivel de calorías recomendado.

Rango de calorías

	No activos	Activos
Niños		
2–3 años	1,000	1,400
Mujeres		
4–8 años	1,200	1,800
9–13	1,600	2,200
14–18	1,800	2,400
19–30	2,000	2,400
31–50	1,800	2,200
51+	1,600	2,200
Hombres		
4–8 años	1,400	2,000
9–13	1,800	2,600
14–18	2,200	3,200
19–30	2,400	3,000
31–50	2,200	3,000
51+	2,000	2,800

Nota: Ser "activo" significa que los adultos deben estar activos físicamente al menos 30 minutos casi todos los días de la semana. Los niños deberían estar activos físicamente al menos 60 minutos casi todos los días de la semana.

Algo importante para estar saludable y mantener el peso es realizar ejercicio de manera regular. Si desea bajar de peso, o prevenir el aumento de peso, quizás deba ejercitar entre 60 y 90 minutos casi todos los días de la semana. Descanse al menos un día de la semana para que sus músculos puedan recomponerse.

Todas las personas deben consumir al menos la cantidad mínima de porciones correspondientes a cada grupo de alimentos.

Cantidad de comida de ingesta diaria

Nivel de calorías	1000	1200	1400	1600	1800	2000
Frutas	1 taza	1 taza	1.5 taza	1.5 taza	1.5 taza	2 tazas
Verduras	1 taza	1.5 taza	1.5 taza	2 tazas	2.5 tazas	2.5 tazas
Granos	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	6 oz	6 oz
Carne/Habichuelas	2 oz	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	5.5 oz
Leche	2 tazas	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites	3 cdtas.	4 cdtas.	4 cdtas.	5 cdtas.	5 cdtas.	6 cdtas.
Grasas/Dulces (en calorías)	165	171	171	132	195	267
Nivel de calorías	2200	2400	2600	2800	3000	3200
Frutas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2.5 tazas	2.5 tazas	2.5 tazas
Verduras	3 tazas	3 tazas	3.5 tazas	3.5 tazas	4 tazas	4 tazas
Granos	7 oz	8 oz	9 oz	10 oz	10 oz	10 oz
Carne/Habichuelas	6 oz	6.5 oz	6.5 oz	7 oz	7 oz	7 oz
Leche	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites	6 cdtas.	7 cdtas.	8 cdtas.	8 cdtas.	10 cdtas.	11 cdtas.
Grasas/Dulces (en calorías)	290	362	410	426	512	648

¿No son 6 a 8 porciones de pan demasiado?

Aunque parezca mucho, no lo es. Por ejemplo:

- Una rebanada de pan equivale a una porción, así que un sándwich de almuerzo equivaldría a dos porciones.
- Un tazón pequeño de cereales y una rebanada de pan tostado en el desayuno constituyen dos porciones más.
- Si cena una taza de arroz o pasta, son dos porciones más.
- Un refrigerio de 3 ó 4 galletas de soda pequeñas suma otra porción más.

Así que ya van 7 porciones. Como verá, ¡suman más rápidamente de lo que uno cree!

Nota: al menos la mitad de la cantidad de pan y cereales que ingiere deben ser de grano integral.

Consejos para una dieta saludable

- Desayune diariamente.
- Elija granos integrales, por ejemplo pastas y panes integrales, harina de avena o arroz integral.
- Elija una variedad de verduras de distintos colores diariamente. Las verduras de colores diferentes tienen distintos componentes nutricionales.
- Tenga a mano refrigerios con bajo contenido de grasa y azúcar en su hogar y en el trabajo.
- Consuma tres comidas diarias. No saltee comidas ni las reemplace por refrigerios.
- Tome mucha agua (alrededor de 8 tazas de agua diarias).
- Cuando vaya a comer afuera, coma sólo la mitad de la comida y llévese el resto a su casa.
- Haga más ejercicios físicos. Después de cenar, salga a caminar en vez de ver televisión.
- Duerma al menos entre 7 y 9 horas cada noche.

Para más información llame al:

Centro de Información sobre nutrición y alimentos
Departamento de Agricultura de los EE.UU.
Teléfono: (301) 504-5714
www.nal.usda.gov/fnic

Administración de Atención Médica
de MetroPlus Health Plan
1-800-579-9798

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico.
Fuente: Basado en las Pautas Dietéticas para estadounidenses 2005, publicadas conjuntamente por el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
Información para miembros:
1-800-303-9626

Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

01/07 (SPA)

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG