

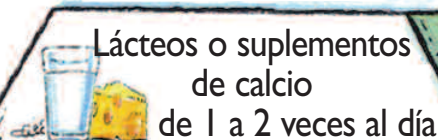
# SU GUÍA DE ALIMENTOS EN FORMA DE PIRÁMIDE



Carne roja, mantequilla

Arroz blanco, pan blanco, pasta blanca; papas, soda y dulces

↑ **Coma menos** ↑



Lácteos o suplementos de calcio de 1 a 2 veces al día



La mayoría de las personas necesitan tomar una multivitamina diaria. Consulte esto con su médico.



Pescado, aves, huevos de 0 a 2 veces al día



Nueces, legumbres (frijoles, guisantes) de 1 a 3 veces al día



Vegetales, 3 o más veces al día



Frutas, de 2 a 3 veces al día



Alimentos de granos enteros (en la mayoría de las comidas)



Aceites vegetales (de oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní y otros)  
Use para cocinar y en ensaladas.  
Cuenta las calorías.



**Ejercicio diario y control de peso**



Adaptado de Eat, Drink, and Be Healthy por Walter C. Willett, M.D.  
Derechos reservados © 2001 por President and Fellows of Harvard College. Reimpreso con permiso de Free Press, una División de Simon and Schuster, Inc., NY.