

Grupos de alimentos de MiPirámide¹

Glenda L. Warren²

Planee sus comidas basado en una selección de los grupos de alimentos. Use alimentos ricos en nutrientes que sean bajos o libres de grasa y bajos en azúcares agregados.

Grupo de los granos: incluye todos los alimentos como pan, pasta, harina de avena, cereales para el desayuno, tortillas y sémola hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz y cebada. *Las cantidades diarias están recomendadas como "equivalente en onzas."*



Cada uno de los siguientes cuenta como el equivalente a una onza:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereales listos para consumir
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos

El grupo de los granos provee los siguientes nutrientes fibra dietaria, varias vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina y folato) y minerales (hierro, magnesio y selenio).

Mensaje clave: Escoja por lo menos la mitad en granos integrales del total de los granos que come cada día.

Grupo de las verduras: incluye todas las verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas y jugos de verduras. *Las cantidades diarias están recomendadas en "tazas."*

Cada uno de los siguientes cuenta como una taza de verduras:

- Una taza de verduras crudas o cocidas
- Una taza de jugo de verduras
- Dos tazas de verduras de hojas verdes crudas



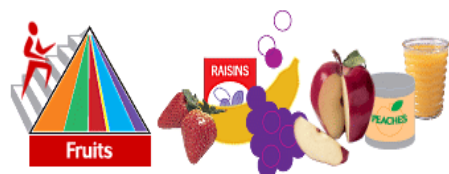
El grupo de las verduras provee los siguientes nutrientes potasio, fibra dietaria, folato (ácido fólico), vitamina A, vitamina E y vitamina C.

Mensaje clave: ¡Coma más verduras! Especialmente coma verduras de color anaranjado y verde oscuro al igual que frijoles (pinto, rojos, negro), garbanzo, guisantes secos y lentejas.

1. Este documento FCS8873-Span , es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida.. Publicado: Diciembre 2008. Traducido del Inglés en 2010 por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Glenda L. Warren, M.S., R.D., CFCS., profesora asociada, nutricionista de extensión, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina

Grupo de las frutas: incluye todas las frutas frescas, congeladas y secas y los jugos 100% de fruta. *Las cantidades diarias están recomendadas en "tazas."*



Cada uno de los siguientes cuenta como una taza de fruta:

- Una taza de frutas
- Una taza de jugo 100% fruta
- Media taza de frutas secas

El grupo de las frutas provee los siguientes nutrientes potasio, fibra dietaria, vitamina C y folato.

Mensaje clave: Cuando tenga que elegir, coma una variedad de frutas en vez de jugos de frutas. Escoja fruta entera con mayor frecuencia en lugar de jugos de frutas para lograr cumplir con la cantidad de fibra en su dieta diaria.

Grupo de los productos lácteos: incluye todos los productos lácteos líquidos y preparados con leche que mantienen su contenido de calcio como el yogur y el queso. Algunos alimentos hechos de leche, tales como el queso crema, la crema de leche y la mantequilla no forman parte del grupo de los productos lácteos porque tienen poco o no contienen calcio. *Las cantidades diarias están recomendadas en "tazas."*

Cada uno de los siguientes cuenta como una taza del grupo lácteo:

- 1 taza de leche o yogur
- 1 ½ onza de queso natural, o dos onzas de queso procesado.



El grupo de los productos lácteos provee los siguientes nutrientes calcio, potasio, vitamina D y proteína.

Mensaje clave: Escoja productos descremados o bajos en grasa del grupo de los productos lácteos.

Grupo de las carnes y frijoles: incluye todas las carnes, aves, pescados, frijoles y guisantes secos, huevos, semillas y nueces. *Las cantidades diarias están recomendadas como "equivalente en onzas."*

Cada uno de los siguientes cuenta como el equivalente a una onza:



- 1 onza de carne o aves magras o pescado
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ taza de frijoles secos cocidos
- ½ onza de nueces o semillas

El grupo de las carnes y frijoles provee los siguientes nutrientes proteína, vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina y vitamina B₆), vitamina E, hierro, zinc y magnesio.

Mensaje clave: Escoja carne y aves magras y escoja métodos de cocción bajos en grasa como hornear, asar, asar a la parrilla o cocinar a fuego lento. Haga este grupo variado escogiendo más pescados, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Recursos: para aprender más sobre nutrición y salud, contacte la oficina local de Extensión y visite MyPyramid.gov.