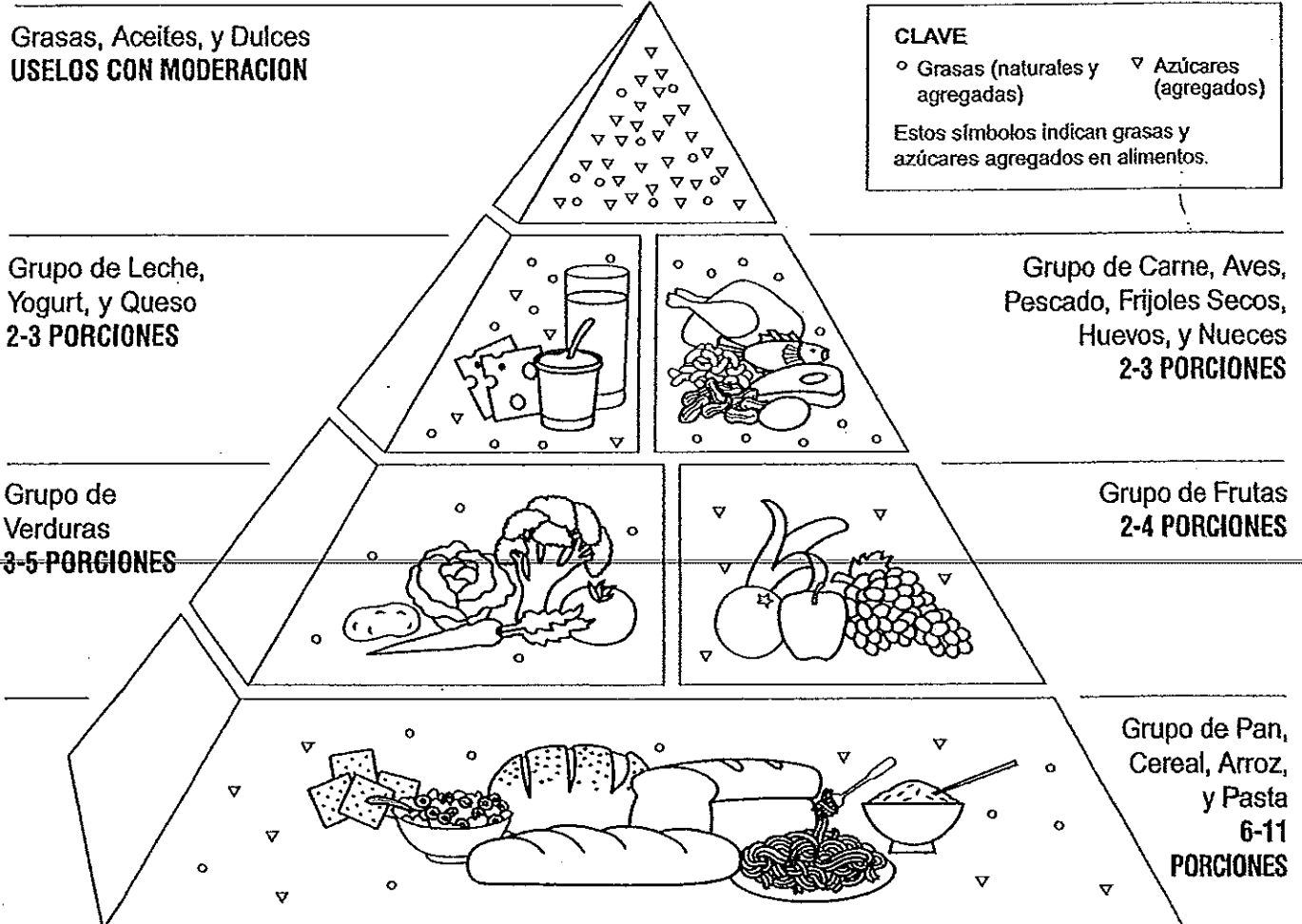


La Guía Pirámide de Alimentos

Una Guía Para la Selección Diaria de Alimentos



Origen: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), agosto de 1992

¿Qué es la Guía Pirámide de Alimentos?

La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada para usted.

La Pirámide recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

La Pirámide enfoca la grasa, porque la dieta de la mayoría de los estadounidenses contiene demasiada grasa, especialmente la grasa saturada.

Nota: La Guía Pirámide de Alimentos fue desarrollada para personas que consumen una dieta típica estadounidense. Aun continúan las investigaciones para determinar si son necesarios algunos cambios para personas cuya alimentación es diferente.