

Documento “MiPirámide para Niños”

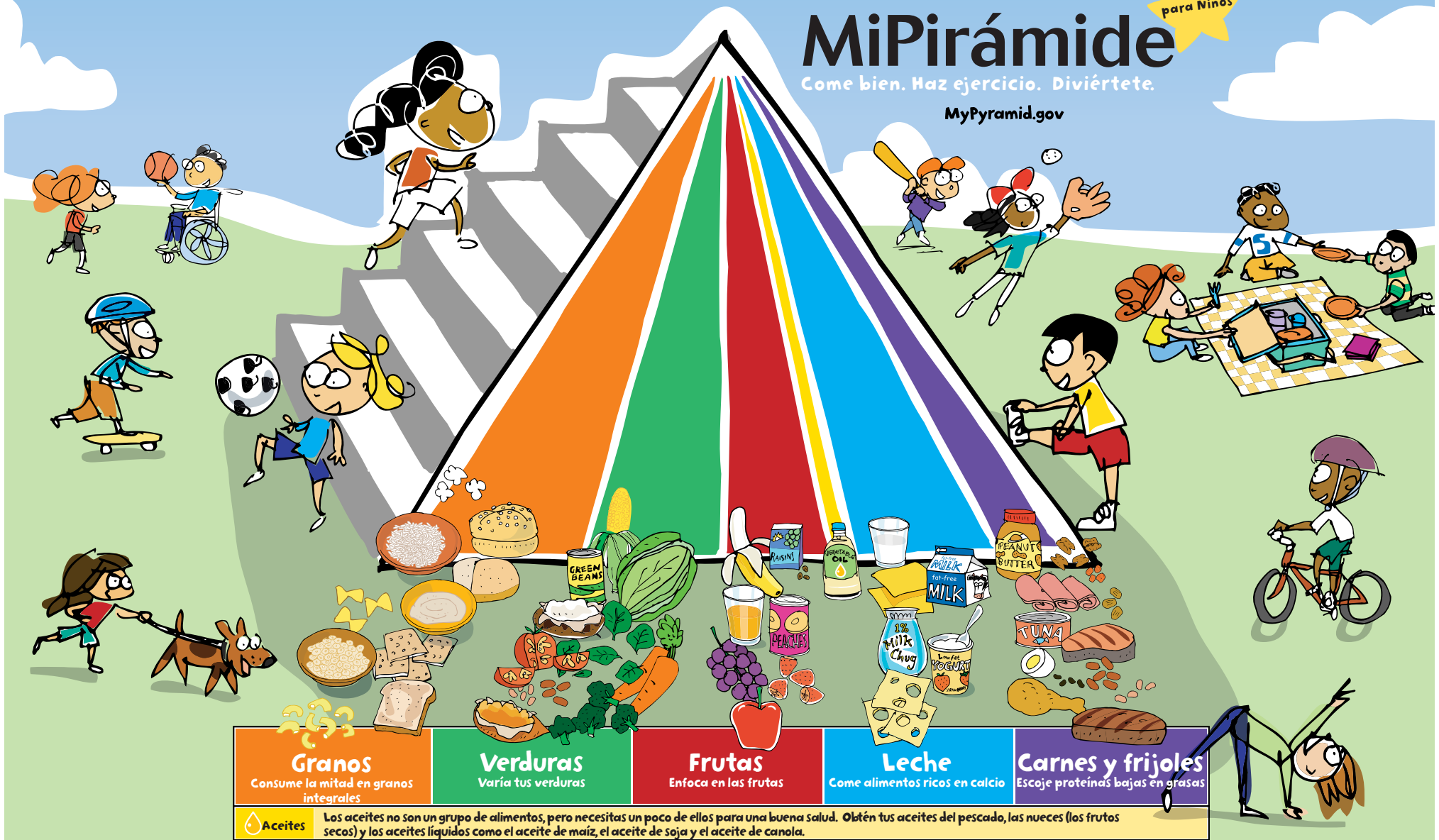
Utilice el programa “MiPirámide para Niños” (MyPyramid for Kids) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, incluido aquí, para hablar con sus hijos acerca de los hábitos de nutrición saludables. Saque este documento y péguelo en su refrigerador como recordatorio diario para que su familia coma bien, y como recordatorio de lo que significa comer bien.

para Niños

Mi Pirámide

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov



<p>Granos Consume la mitad en granos integrales</p>	<p>Verduras Varía tus verduras</p>	<p>Frutas Enfoca en las frutas</p>	<p>Leche Come alimentos ricos en calcio</p>	<p>Carnes y frijoles Escoje proteínas bajas en grasas</p>
<p>Aceites Los aceites no son un grupo de alimentos, pero necesitas un poco de ellos para una buena salud. Obtén tus aceites del pescado, las nueces (los frutos secos) y los aceites líquidos como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de canola.</p>				

★ Encuentra el equilibrio entre lo que comes y tu actividad física

★ Grasas y azúcares: comprende tus límites

