

Viaje hacia el interior de MyPyramid



¿Está buscando consejos alimenticios sanos para mejorar su salud? Entonces, prepárese para hacer una expedición a una pirámide. **Nutrition FUNdamentals** utiliza el plan *MyPyramid* que pertenece al Departamento de agricultura de los Estados Unidos (DAEU) como una útil guía básica para que pueda lograr sus actividades y objetivos de nutrición. *MyPyramid del DAEU* ofrece un enfoque personalizado para realizar actividad física y tener una alimentación sana.

Anaranjado: granos

Verde: verduras

Rojo: frutas

Amarillo: aceites

Azul: lácteos

Púrpura: carnes y guisantes



Las partes del símbolo de la pirámide sirven para recordarle que:

- encuentre los tipos y cantidades de alimentos para consumir cada día,
- escoja los alimentos de cada grupo y conozca los tamaños adecuados de las porciones,
- consuma alimentos variados de todos los grupos para gozar de una buena salud,
- tome decisiones para mejorar su dieta y estilo de vida todos los días,
- y se tome el tiempo para hacer actividad física diariamente.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



Una expedición de nutrición



La cantidad de cada grupo de alimentos que se debe consumir diariamente depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Las cantidades totales diarias recomendadas se muestran en los cuadros que se encuentran en www.mypyramid.gov/pyramid/index.html. También descubrirá recursos que:

- calculan su necesidad diaria de calorías,
- recomiendan porciones de cada grupo de alimentos,
- y ofrecen una cantidad semanal de menús de muestra.

Arme su propio plan.

MyPyramid le ofrece muchos pasos, consejos y sugerencias que lo guiarán en el viaje de la nutrición, así que escoja los pasos adecuados para usted. Tenga en cuenta estos consejos:

Sea realista: Los pasos pequeños suelen ser más fáciles de dar que los saltos gigantes. Cambie sus patrones alimenticios a lo largo del tiempo.

Sea audaz: Explore alimentos nuevos y ofrezca a las papilas gustativas nuevas experiencias.

Sea sensato: Aún puede disfrutar las comidas que le gustan, simplemente no se consienta demasiado.

Sea activo: Agregue actividad física en su rutina diaria. El equilibrio entre la comida y la actividad física es la clave para tener una mejor salud.

El viaje hacia la buena salud comienza en usted.
Utilice *MyPyramid* como su plan de guía de alimentos y haga que cada parte valga la pena, hoy y todos los días.

