

Food Pyramid

The food pyramid helps you learn the different food groups and the number of servings it is recommended you eat every day. The foods you eat — and the portion sizes — can affect your weight and your blood sugar control. A dietitian can help you learn how many food servings you need from each group and how to fit them into your meal plan.

Fats, Sweets and Alcohol

(choose seldom)

A serving is:

- 1 tbsp. salad dressing
- 1 tsp. butter, margarine, oil or mayonnaise
- 1/2 cup of ice cream

Milk

(2-3 servings per day)

A serving is:

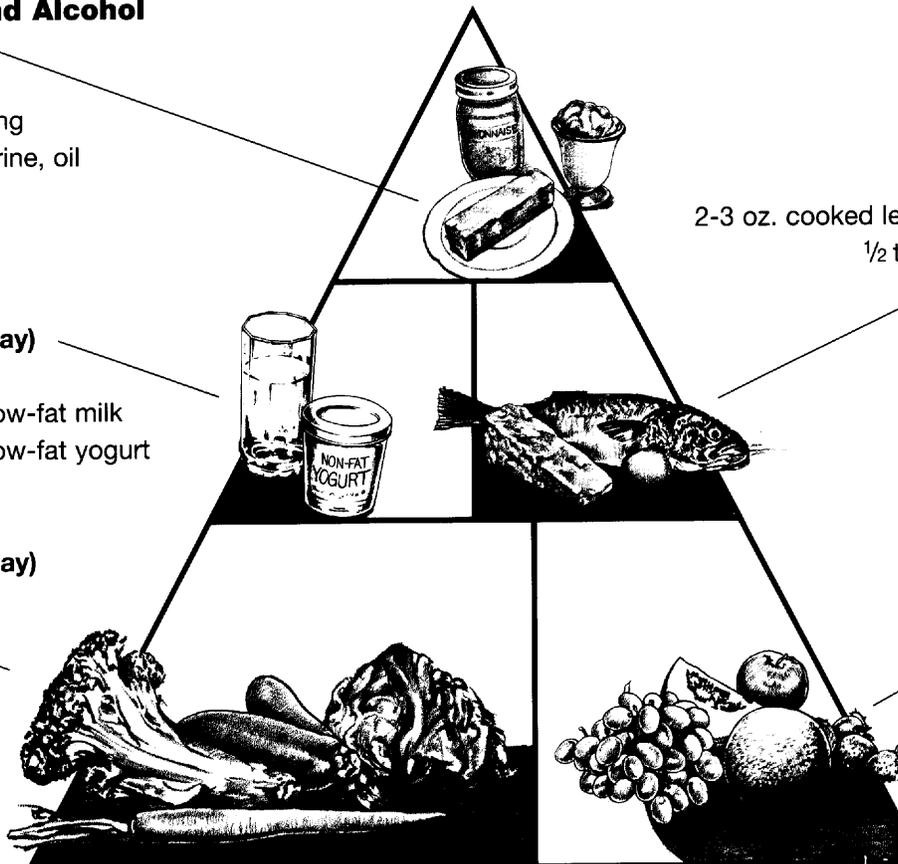
- 1 cup of nonfat or low-fat milk
- 1 cup of nonfat or low-fat yogurt

Vegetables

(3-5 servings per day)

A serving is:

- 1 cup raw vegetables
- 1/2 cup cooked vegetables
- 1/2 cup tomato or vegetable juice



Meat & Others

(2-3 servings per day)

A serving is:

- 2-3 oz. cooked lean meat, chicken or fish
- 1/2 to 3/4 cup tuna or low-fat cottage cheese
- 2-3 oz. low-fat cheese
- 2 tbsp. peanut butter
- 1 egg

Fruits

(3-4 servings per day)

A serving is:

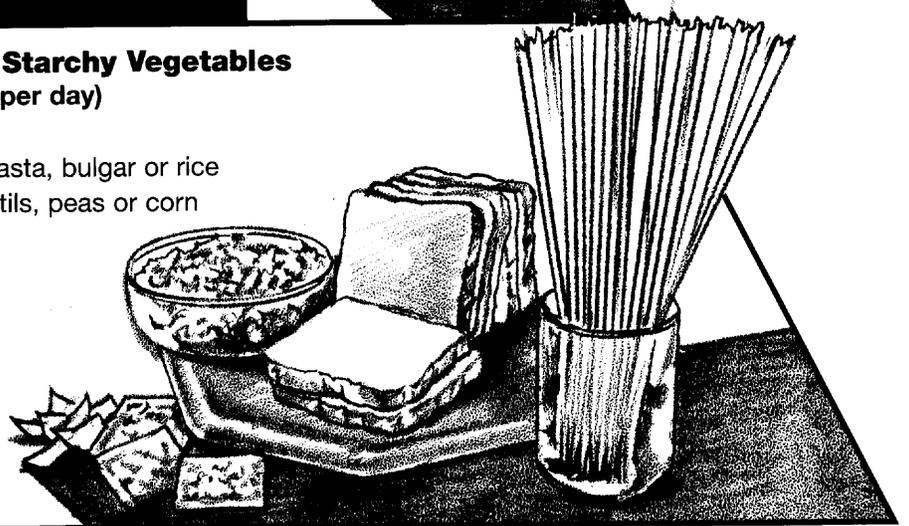
- 1 small fresh fruit
- 1/2 cup canned fruit
- 1/4 cup dried fruit
- 1/2 cup fruit juice

Grains, Beans, Starchy Vegetables

(6 or more servings per day)

A serving is:

- 1/2 cup cooked cereal, pasta, bulgar or rice
- 1/2 cup cooked beans, lentils, peas or corn
- 1 slice bread
- 1/2 small bagel or pita bread
- 1 6-inch tortilla
- 4-6 crackers
- 3/4 cup dry cereal
- 1 small potato
- 1 cup winter squash
- 1/3 cup sweet potato or yam



The food pyramid helps you build healthy meals.

La pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia le permite identificar los diferentes grupos de alimentos y el número recomendado de porciones que debe ingerir diariamente. Los alimentos que usted come — y el tamaño de las porciones — pueden afectar su peso y el control del nivel de azúcar en la sangre. Un médico dietólogo puede ayudarle a determinar cuántas porciones necesita comer de cada grupo de alimentos y de qué manera puede incorporarlos a su plan de alimentos.

Grasas, dulces y bebidas alcohólicas

(elegir ocasionalmente)

Una porción equivale a:

- 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- 1 cucharadita de manteca, margarina, aceite o mayonesa
- 1/2 taza de helado

Productos lácteos

(2 a 3 porciones por día)

Una porción equivale a:

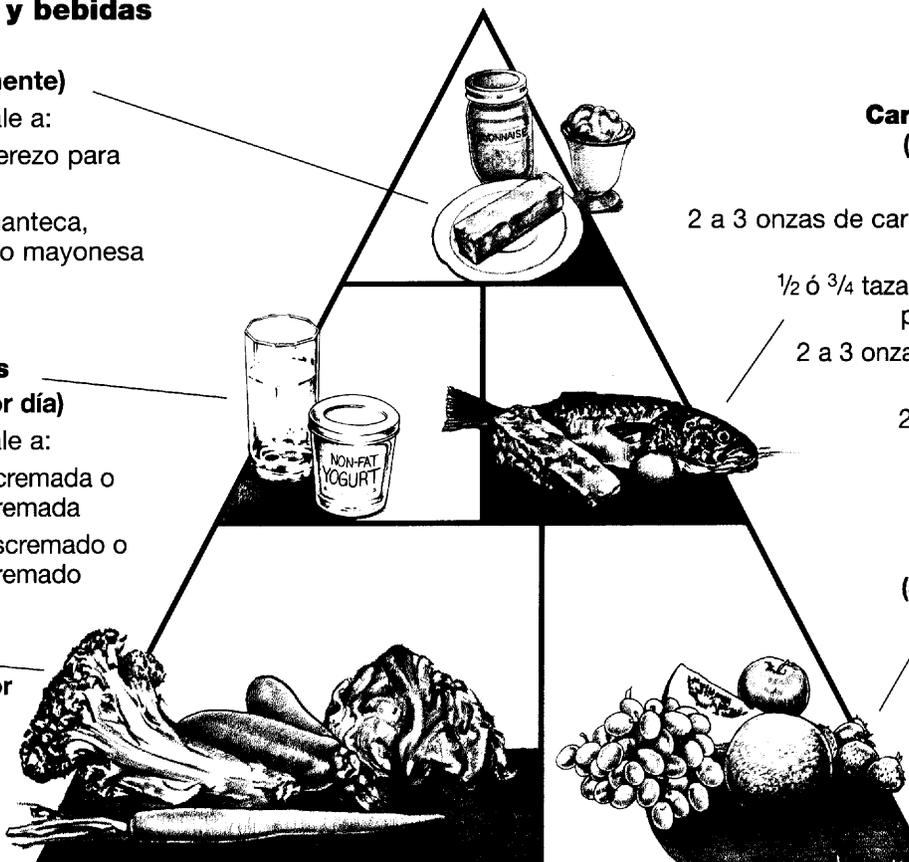
- 1 taza de leche descremada o parcialmente descremada
- 1 taza de yogurt descremado o parcialmente descremado

Verduras

(3 a 5 porciones por día)

Una porción equivale a:

- 1 taza de verduras crudas
- 1/2 taza de verduras cocidas
- 1/2 taza de jugo de tomates o vegetales



Carnes y otros alimentos

(2 a 3 porciones por día)

Una porción equivale a:

- 2 a 3 onzas de carne roja, pollo o pescado cocidas y sin grasa
- 1/2 ó 3/4 taza de atún o queso cottage parcialmente descremado
- 2 a 3 onzas de queso parcialmente descremado
- 2 cucharadas de manteca de mani
- 1 huevo

Frutas

(3 a 4 porciones por día)

Una porción equivale a:

- 1 fruta fresca pequeña
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/2 taza de jugo de fruta

Granos, frijoles, verduras con fécula

(6 o más porciones por día)

Una porción equivale a:

- 1/2 taza de cereal, pasta, trigo precocido o arroz cocidos
- 1/2 taza de frijoles, lentejas, arvejas o maíz
- 1 rebanada de pan
- 1/2 rosca pequeña de pan o pan pita
- 1 tortilla de 16 pulg.
- 4 a 6 galletitas de agua
- 3/4 taza de cereal seco
- 1 papa pequeña
- 1 taza de cidrayote
- 1/3 taza de batata o camote

La pirámide alimenticia le ayuda a planificar comidas saludables.