



# Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

## MiPirámide



**Eat Right. Exercise. Have Fun.**

MiPirámide para Niños es un gráfico diseñado para recordarle que debe ser físicamente activo todos los días y para ayudarlo a seleccionar alimentos saludables. Cada parte de este símbolo tiene un mensaje.

### **Variedad**

Los colores representan los cinco diferentes grupos de alimentos y los aceites. El anaranjado para los granos, el verde para las verduras, el rojo para las frutas, el amarillo para el aceite, el azul para los lácteos y el morado para las carnes y frijoles. Recuerde comer alimentos de todos los grupos cada día.

### **Proporción**

Usted notará que algunas franjas de colores son más amplias que las otras. Los diferentes tamaños le recuerdan que debe seleccionar más alimentos de los grupos con franjas más gruesas.

### **Moderación**

Cada grupo contiene alimentos que usted debe comer más que otros. Estos alimentos están en la parte inferior de la pirámide, donde las franjas son más gruesas. Los alimentos que debe consumir menos, con frecuencia están en el extremo superior de la franja.

### **Actividad**

También necesitamos ser activos cada día. El amigo de MiPirámide está subiendo los escalones para recordarle la importancia que tiene el ejercicio para su salud. Un niño necesita ejercitarse por 60 minutos y un adulto necesita 30 minutos de actividad cada día. Existen muchas formas para añadir actividad a su día. Usted puede unirse a un grupo de ejercicio, jugar

*(continúa en la parte trasera)*

## **Bienvenidos**

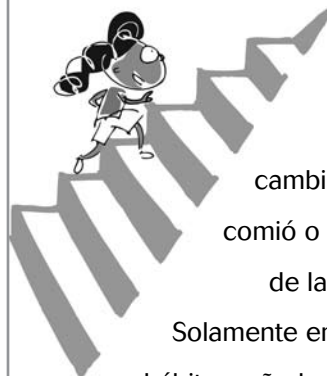
La serie del Profesor Palomitas de Maíz es una serie de lecciones de nutrición para niños de la escuela primaria. Nuestra meta es propiciar a los niños el deseo de ingerir alimentos saludables y de ser físicamente activos todos los días. Se servirán aperitivos nutritivos para motivar el deseo de comer una variedad de alimentos. Usted recibirá una carta dirigida a los padres explicando las actividades en que la clase ha participado, ideas nutricionales y recetas.

Si usted tiene una pregunta en relación a este programa o a los temas relacionados con la nutrición y un estilo de vida saludable, por favor siéntase en libertad de comunicarse gratuitamente con la oficina de Extensión de su localidad.

Gracias por su tiempo y atención.

Atentamente,

## **Dé un paso a la vez**



Usted no necesita cambiar los alimentos que comió o el ejercicio que hizo de la noche a la mañana.

Solamente empiece con un buen hábito y añada uno nuevo cada día.

béisbol, bailar o sacar a caminar al perro. Piense en la manera de agregar rutinas a su día. Tome las escaleras en vez del elevador o estacione el auto en la parte trasera del estacionamiento. Antes de que se entere, habrá logrado alcanzar su meta de actividades.

### Personalización

Usted puede tener su propia pirámide. Simplemente visite el sitio [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov), ingrese su edad, sexo y nivel de actividad en el cuadro "Plan MiPirámide". Este le ayudará a elegir los alimentos y las cantidades correctas para usted. Use el rastreador de MiPirámide si desea una evaluación más detallada de la cantidad de alimentos que debe ingerir o del nivel de actividad física.

Recuerde:

- Hacer selecciones inteligentes de cada grupo de alimentos,
- Encontrar su balance entre los alimentos y la actividad física, y
- Obtener la mayor nutrición posible de sus calorías.

### Densos en Nutrientes o Densos en Calorías: ¿Qué es lo más valioso?

Los estadounidenses estamos siempre buscando obtener lo mejor. Queremos obtener más por nuestro dinero. Cuando busque los mejores alimentos, busque los que están colocados en la franja más ancha en MiPirámide. Estos alimentos son densos en nutrientes. Están cargados con buenas vitaminas y minerales, son bajos en grasa y con alto contenido de fibra.

Los alimentos densos en calorías están en la parte más angosta de la franja. Estos alimentos son generalmente altos en calorías, grasa y azúcar. Tienen muy poco o ningún beneficio para la salud. Estos alimentos son los que debemos consumir menos. Son solamente calorías vacías.

Ejemplos de:

#### Alimentos densos en nutrientes

Brócoli  
Patatas dulces  
Melón  
Arándanos  
Pescado asado o cocido  
Carnes magras  
Leche descremada  
Pan 100% de trigo completo  
Avena

#### Alimentos densos en calorías

Donas  
Tarta/pastel/galletas  
Dulces  
Patatas fritas  
Tocino  
Mantequilla  
Pan blanco enriquecido  
Sodas  
Papalinas

### Mezcla de nueces y frutos secos

20 porciones de 1/2 taza

- 2 tazas de cereal estilo Cheerio
- 2 tazas de cereal estilo Chex de trigo
- 5 tazas de cereal estilo Crispix
- 2 tazas de "pretzels" (galletas saladas en forma de lazo)
- 1 taza de pasas
- 1 taza de maní (cacahuates)
- 1 taza de dulces estilo M&M's (chocolates en forma de botón bañados de dulce)

1. Combine en un tazón grande y sirva.

Usted también puede crear su propia mezcla de aperitivo combinando sus cereales preferidos que tienen bajo contenido de azúcar, nueces y frutas secas.

*Factores Nutricionales: Una ración provee: 220 calorías, 8g de grasa total,  
0g de colesterol, 18 0mg de sodio, 34g de carbohidratos totales*

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educativos. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.

Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY, para ayudar a personas que no oyen bien). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.