

Utilizando MÍpirámide en Su Vida - Para Adultos

MÍpirámide va a ayudarle a construir un plan de consumo que trabaja para usted. Va a encontrar la cantidad de alimentos correcta para comer para alcanzar sus necesidades calóricas y promueve el peso corporal sano. Su plan de comer también va a darle los nutrientes necesarios para buena salud.

Paso 1: Evalué Sus Necesidades Calóricas Diarias

Utilice la tabla de **Las Necesidades Calóricas Diarias** para encontrar un nivel calórico que es correcto para usted. Encuentre su sexo y edad. Entonces seleccione el nivel de actividad que mayormente describe su estilo de vida (sedentario, moderado, o activo) - vea las definiciones a continuación.

Los Niveles Calóricos en cada grupo de sexo y edad son basados en personas de altura media y en un peso corporal sano. Si está de peso excesivo, sus necesidades calóricas pueden ser más altas para mantener su peso corporal. Para perder peso, puede seguir el nivel calórico en la tabla, o más alto, dependiendo en su peso corporal. Cuando está perdiendo peso, trate de perder no más de una libra cada semana, y asegúrese que no este con hambre mucho tiempo. ¡Debe consumir suficiente para recibir los nutrientes necesarios!



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu

LAS NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS			
Nivel de Actividad:	Sedentario	Moderado	Activo
Mujeres			
19 a 30	2000	2200	2400
31 a 50	1800	2000	2200
51 a 60	1600	1800	2200
61 y para arriba	1600	1800	2000
Hombres			
19 a 30	2400	2600	3000
31 a 50	2200	2400	2800
51 y para arriba	2000	2200	2600

Sedentario - realice menos de 30 minutos de actividad física moderada además de las actividades diarias

Moderado - realice por lo menos 30 minutos hasta 60 minutos cada día de actividad física moderada además de las actividades diarias

Activo - realice 60 minutos o más cada día de actividad física moderada además de las actividades diarias.

La estimación de Mis Necesidades Calóricas Diarias _____ calorías. Este nivel calórico es correcto para una persona de altura mediana, quién está en un peso sano.

El nivel calórico que quiero alcanzar para mi plan de consumo es _____ calorías. (Utilice este número para construir el plan de consumo, utilizando la tabla en la próxima pagina.)



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu

Paso 2: Construya Su Plan de Consumo

Encuentre su nivel calórico en la parte superior de la tabla de *Mí Plan de Consumo*. Siga la columna debajo de su nivel calórico para averiguar la cantidad de alimentos para comer de cada grupo alimentario. Hay cantidades para cada grupo alimentario debajo de la tabla. Seleccione alimentos a su gusto y los que sean parte de su estilo de vida.

OJO: "oz.-eq." significa onza-equivalente; vea los Grupos de Granos y Carnes y Legumbres para ver como funciona.

Mí Plan de Consumo

El Nivel Calórico	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200
Frutas	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas	2½ tazas
Vegetales	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas	3 tazas	3 tazas	3½ tazas	3½ tazas	4 tazas	4 tazas
Granos	5 oz.-eq.	6 oz.-eq.	6 oz.-eq.	7 oz.-eq.	8 oz.-eq.	9 oz.-eq.	10 oz.-eq.	10 oz.-eq.	10 oz.-eq.
Carnes y Legumbres	5 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5½ oz.-eq.	6 oz.-eq.	6½ oz.-eq.	6½ oz.-eq.	7 oz.-eq.	7 oz.-eq.	7 oz.-eq.
Leche	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites	5 cdtas.	5 cdtas.	6 cdtas.	6 cdtas.	7 cdtas.	8 cdtas.	8 cdtas.	10 cdtas.	11 cdtas.

El **Grupo de Frutas** incluye todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas y jugo de frutas. Por lo general, 1 taza de jugo de frutas, cien por ciento, o ½ taza de frutas secas es considerada como 1 taza de este grupo.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu

El Grupo de Vegetales incluye todos los vegetales frescos, congelados, enlatados y secos y jugos vegetales. Por lo general, 1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo vegetal, o 2 tazas de vegetales frondosos crudos pueden ser consideradas como 1 taza del grupo de vegetales.

El Grupo de Granos incluye todos los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz o cebada, como pan, pasta, avena, cereales (para el desayuno), tortillas, y sémola de maíz. Por lo general, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales listos-para-comer o, $\frac{1}{2}$ taza de arroz, pasta o cereales cocidos pueden ser considerados como 1 onza-equivalente de este grupo. Por lo menos la mitad de los granos consumidos deben ser granos integrales.

El Grupo Lácteo incluye todos los productos lácteos líquidos, y los alimentos hechos de leche que retienen el contenido de calcio, como yogur y queso. Los alimentos hechos de leche que tienen poco o sin calcio, como queso cremoso, crema y mantequilla no son parte del grupo. Haga la mayoría de las decisiones descremadas/desnatadas o de bajo contenido graso. Por lo general, 1 taza de leche o yogur, $1\frac{1}{2}$ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado son consideradas como 1 taza de este grupo.

El Grupo de Carnes y Legumbres: Por lo general, 1 onza de carne magra, aves, o pescado, 1 huevo, 1 cucharada de cacahuete/maní, $\frac{1}{4}$ taza frijoles secos cocidos, o $\frac{1}{2}$ onza de nueces o semillas, todas pueden ser consideradas como 1 onza-equivalente del Grupo de Carne y Legumbres.

El Grupo de Aceites incluye grasas de muchas diferentes plantas y de pescado que son líquidos a temperatura ambiente, como aceite de colza, maíz, oliva, soja, y girasol. Algunos alimentos son naturalmente altos en aceites, como nueces, olivas, algunos pescados y aguacates. Los alimentos que son principalmente aceite incluye mayonesa, ciertos aderezos y margarina suave.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu