

Utilizando MíPirámide en Su Vida – Para Niños y Jóvenes

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 para el crecimiento y el peso corporal sano. Su plan de comer también va a darle los nutrientes necesitados para energía, el crecimiento muscular y huesos fuertes.

Paso 1: Evalué Sus Necesidades Calóricas Diarias

Utilice la tabla de **Las Necesidades Calóricas Diarias** para encontrar el 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 (desde sedentario hasta activo) – vea las definiciones abajo. Su nivel calórico puede ser entre los dos niveles en la tabla, dependiendo en su nivel de actividad.

Los niveles calóricos son correctos para jóvenes de altura media y de un peso corporal sano. Si es una persona grande, sus necesidades calóricas pueden ser más altas. Si su peso corporal es la causa de problemas de salud, puede alcanzar un peso más sano siguiendo el nivel calórico en la tabla para su sexo y edad. Asegurese que no pierda el peso rápidamente, pues hacer esto puede causar problemas de salud. ¡No debe tener hambre mucho tiempo y tenga que consumir suficiente para recibir los nutrientes necesitados! Compruebe con su doctor para más información alrededor del peso corporal sano para usted.



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			
Esta tabla es una estimación de las necesidades calóricas para grupos específicos de edad y sexo. Los rangos calóricos son basados en actividad física, desde sedentario hasta activo.			
CALORÍAS			
Nivel de Actividad:	Sedentario	A	Activo
Muchachas			
4 a 8 años	1200	hasta	2400
9 a 13 años	1600	hasta	2200
14 a 18 años	1600	hasta	2200
Muchachos			
4 a 8	1400	hasta	2000
9 a 13 años	1800	hasta	2600
14 a 18 años	2200	hasta	3200

Sedentario - realice menos de 30 minutos de actividad física moderada cada día 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.

Recuerda, las necesidades calóricas varían diariamente dependiendo en el nivel de actividad. También, cuando su cuerpo está creciendo rápidamente, va a necesitar más calorías que es normal. Utilice la tabla en la próxima pagina para construir su plan de consumo.



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 ideas para cada grupo alimentario debajo de la tabla. Seleccione alimentos a su gusto y los que son parte de su estilo de vida. Piense en la manera como va a consumir todas las frutas y vegetales que necesita. Puede utilizar un planificador de menú para planear su día. Vea la hoja de trabajo a:

<http://fyics.ifas.ufl.edu/pyramid/adobe/worksheet.pdf>

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	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	3200
Granos	4 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5 oz.-eq.	6 oz.-eq.	6 oz.-eq.	7 oz.-eq.	8 oz.-eq.	9 oz.-eq.	10 oz.-eq.
Vegetales	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas	3 tazas	3 tazas	3½ tazas	4 tazas
Frutas	1 tazas	1½ tazas	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2½ tazas
Leche	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Carnes y Legumbres	3 oz.-eq.	4 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5 oz.-eq.	5.5 oz.-eq.	6 oz.-eq.	6.5 oz.-eq.	6.5 oz.-eq.	7 oz.-eq.
Aceites	4 cdtas.	4 cdtas.	5 cdtas.	5 cdtas.	6 cdtas.	6 cdtas.	7 cdtas.	8 cdtas.	11 cdtas.



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 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 $\frac{1}{2}$ taza de frutas secas es considerada como 1 taza de este grupo.

El Grupo de Vegetales incluye todos los vegetales frescos, congelados, enlatados y secos y jugos de 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 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 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 de ambiente, como aceite de colza, maíz, oliva, soja, y girasol. Algunos alimentos son naturalmente altos en aceites,



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

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