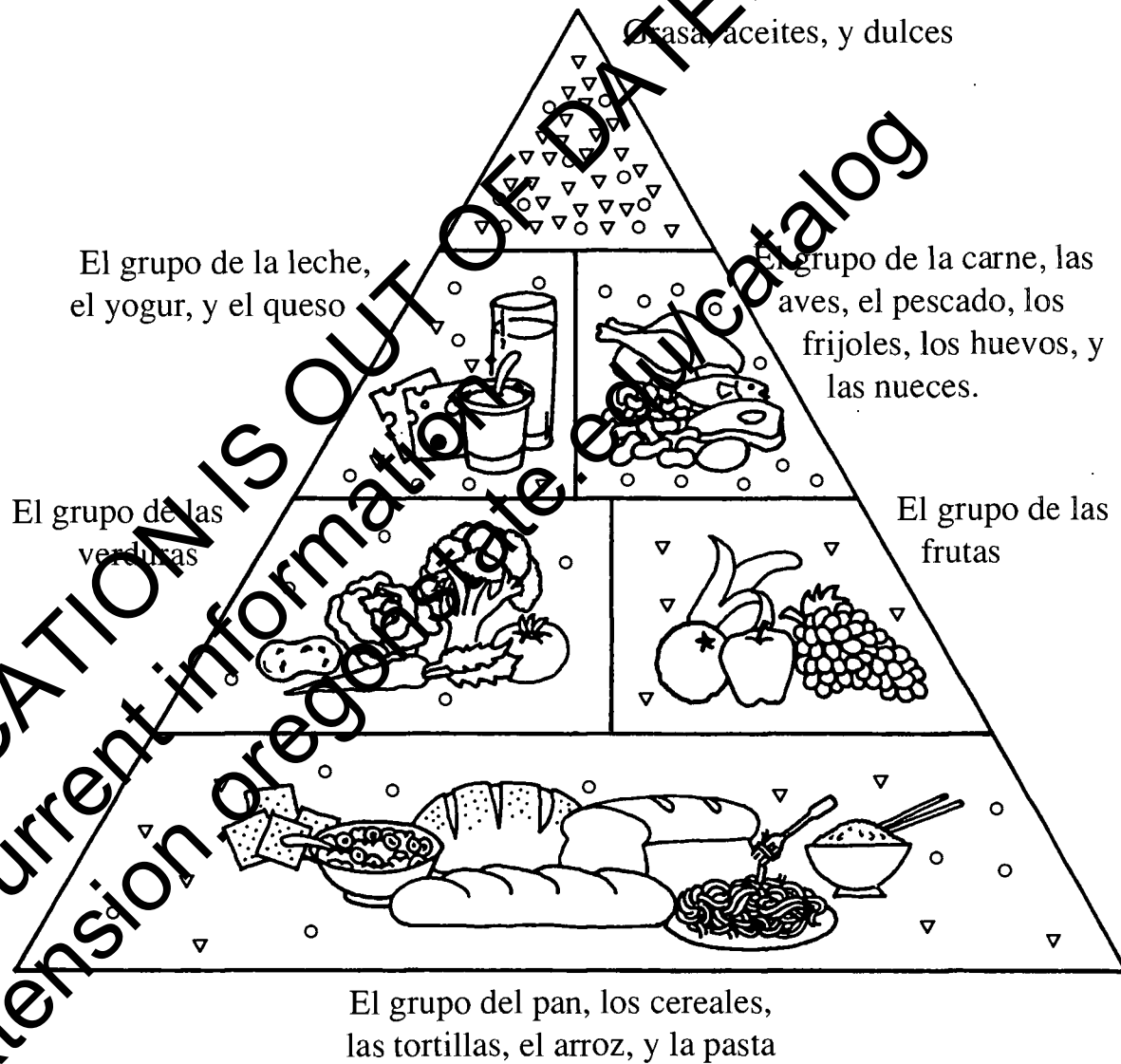
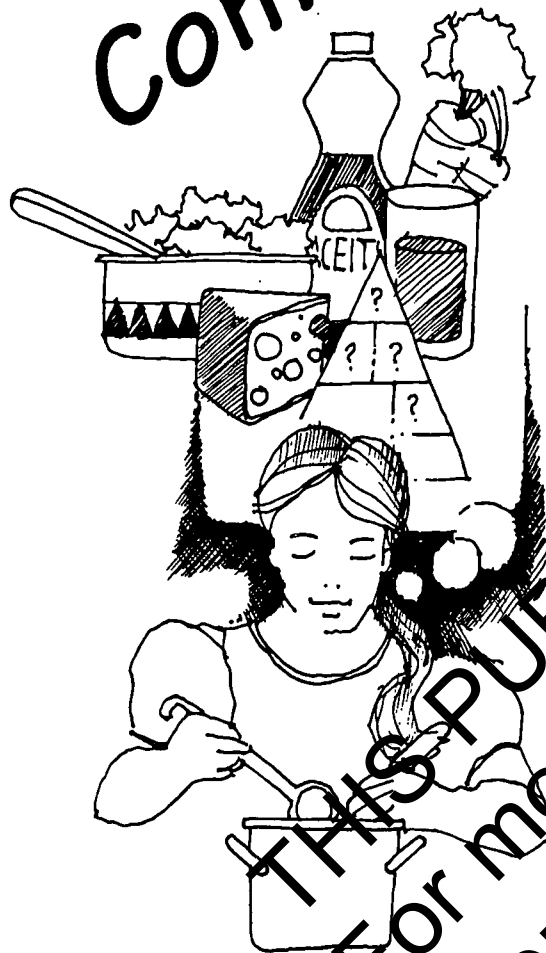


# La Pirámide de las Comidas

La Pirámide de las Comidas muestra qué alimentos y cuánto se debe comer para mantener sana a la familia.

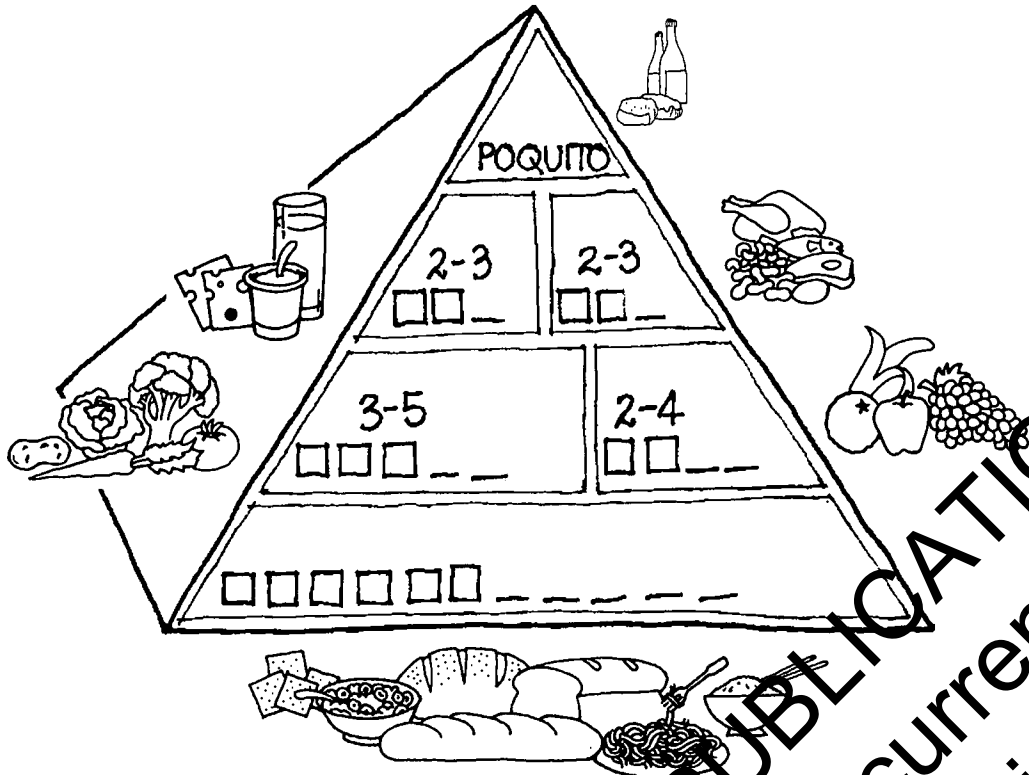


Cada grupo alimenticio brinda importantes vitaminas y minerales, así que ¡coma de los CINCO grupos todos los días! Coma muy poco las grasas y los dulces de la punta de la pirámide.

THIS PUBLICATION IS OUT OF DATE.  
For most current information, visit <http://extension.oregonstate.edu/catalog>

# Coma una variedad... todos los días...

Durante el día, cheque un cuadrado cada vez que coma una porción de cada grupo alimenticio.



## Puntos importantes

1. Coma diferentes productos de cada grupo todos los días.
2. Trate de que todos los cuadrillos sean chequeados al final del día.

Todos los días coma:

Del grupo de la leche, el yogur, y el queso

Del grupo de la carne, las aves, el pescado, los frijoles, los huevos, y las nueces

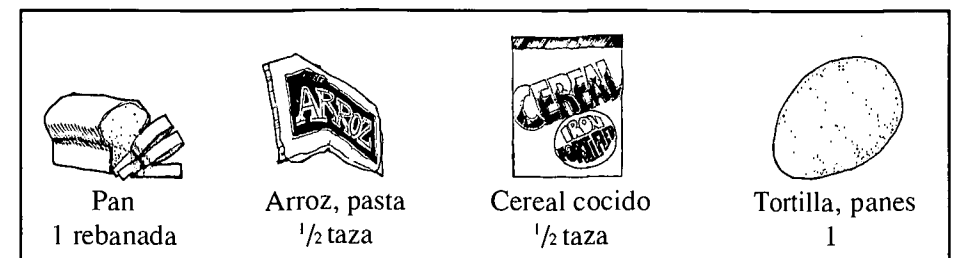
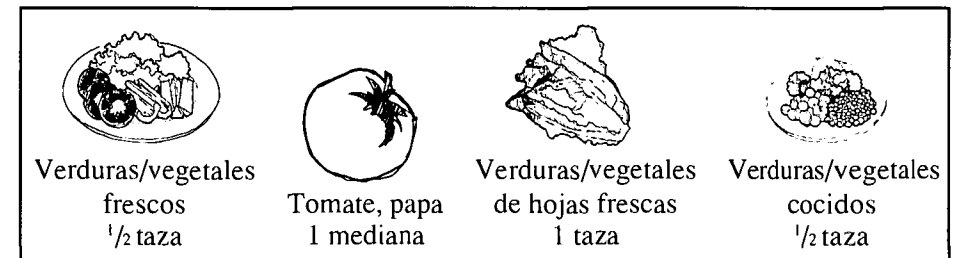
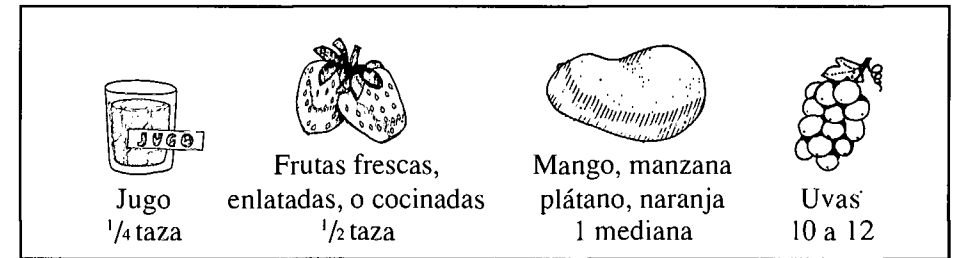
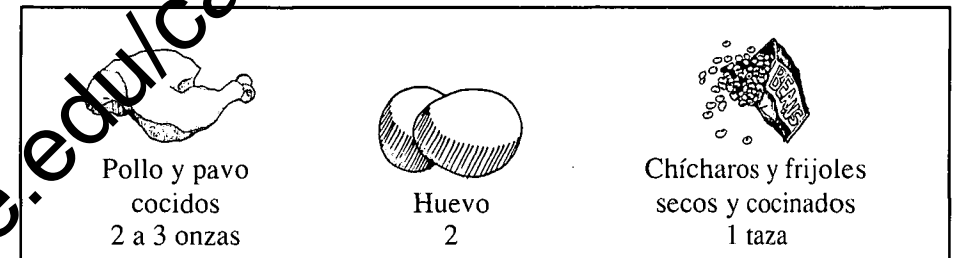
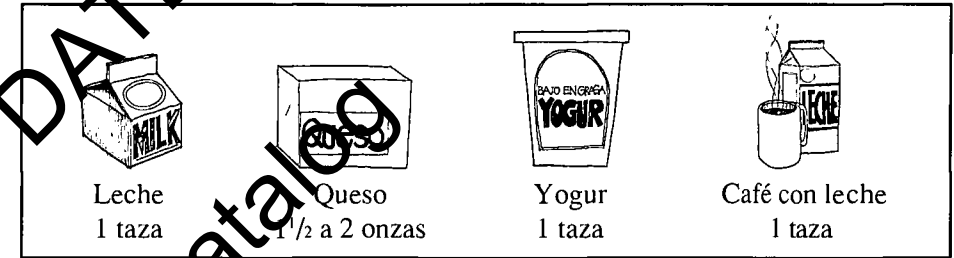
Del grupo de las frutas

Del grupo de las verduras

Del grupo del pan, los cereales, las tortillas, el arroz, y la pasta

## Una porción es...

Las porciones que se recomiendan



Date 1/5/96  
Amount 3496-3  
shelf  
INV 39687



---

El Servicio de Extensión de OSU agradece en grande la contribución del Programa de WIC, División de Salud de Oregón a esta publicación.

---

Este material está basado en trabajo apoyado por la Cooperativa de la Investigación Estatal, la Educación y los Servicios Emergentes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos bajo el proyecto especial número 95-EFNEP-0-3700.

---

Preparado por Sandra Strommeyer, dietista registrada y educadora en nutrición para Extensión/WIC, y por Silvia Yáñez de Alvarado, educadora hispana en Extensión/WIC, Universidad del Estado de Oregon.

---

Esta publicación fue producida y distribuida a favor de las Actas del Congreso del 8 de Mayo y el 30 de Junio de 1914. El trabajo de Extensión es un programa de cooperación de la Universidad del Estado de Oregon, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Oregon.

---

La Universidad del Estado de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales—*sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam*—como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

---