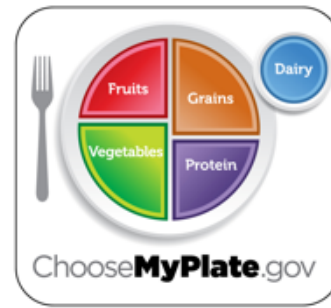


Modelos alimentarios



- Las directrices sobre la cantidad de cada tipo de alimento que una persona debe ingerir al día varían.
- Actualmente, el USDA recomienda el modelo MyPlate como referencia de lo que debe ser una comida típica.

Grupo de los lácteos: Intente consumir entre 3 y 4 raciones al día. Una ración equivale a 1 taza de leche, O 1 taza de yogur, O 1 ½ onzas de queso natural, O 2 onzas de queso procesado.

Grupo de carnes y sustitutos: Intente consumir entre 5 y 6 ½ onzas al día. Una onza equivale a 1 onza de carne, aves o pescado, un huevo mediano, ¼ de taza de legumbres, ½ onza de frutos secos o semillas, dos cucharadas de mantequilla de cacahuete, ¼ de taza de requesón, ¼ de taza de tofu o ½ taza de yogur.

Grupo de verduras: Intente consumir entre 3 y 5 raciones al día. Una ración equivale a ½ taza de verduras cocidas, ½ taza de verduras crudas picadas, 1 taza de verduras de hoja crudas o ¾ de taza de jugo de verduras.

Grupo de frutas: Intente consumir entre 2 y 4 raciones al día. Una ración equivale a una pieza mediana de fruta, ½ taza de fruta picada, ¼ de taza de fruta seca o ¾ de taza de jugo de fruta.

Grupo de los cereales: Intente consumir entre 6 y 11 raciones al día. Una ración equivale a una rebanada de pan, ½ taza de arroz, ½ taza de pasta, ½ taza de cereales cocidos, 1 onza de cereales listos para consumir, 4-6 galletas saladas, ½ bollo o una tortilla pequeña.

Para obtener más información sobre el modelo alimentario «MyPlate», no dude en visitar ChooseMyPlate.gov.