



Pirámide Nutricional - Creada por la USDA

Grasas, aceites & azúcares
USESE ESPORADICAMENTE

SIMBOLOGIA

- Grasa (naturalmente adquirida y añadida)
- ▼ Azúcares (añadidas)

Estos símbolos muestran las grasas y azúcares añadidos en las comidas

Leche, Yogurt y el grupo de quesos
2-3 PORCIONES

Carne, pollo, pescado, leguminosas, huevos
y los grupos de nueces
2-3 PORCIONES

Vegetales
3-5 PORCIONES

Grupo de las frutas
2-4 PORCIONES

Pan, cereal, arroz
y el grupo de las pastas
6-11 PORCIONES

+ **Nutrición**
//Nutrition

— **Peso**
//Weight

≡ **Salud**
//Health