



MyPyramid.gov

# Daily Food Guide

Food groups and amounts are based on the U.S. Department of Agriculture MyPyramid food guidance system.

Calorie levels shown in this table are averages for the group. Calorie needs will vary for individuals depending on age, gender, height, weight, and activity level. Go to [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) to find out about your personal calorie plan and physical activity information.

## How much do you need each day from each food group?

	Grains	Vegetables	Fruits	Milk	Meat & Beans	Oils
Children 2 to 3 years (1,200 calories)	4 ounces	1 1/2 cups	1 cup	2 cups	3 ounces	3 teaspoons
Children 4 to 8 years (1,600 calories)	5 ounces	2 cups	1 1/2 cups	2 to 3 cups	5 ounces	4 teaspoons
Teen girls, children 9 to 13 years, adult women* (2,000 calories)	6 ounces	2 1/2 cups	2 cups	3 cups	5 1/2 ounces	6 teaspoons
Teen boys and adult men (2,600 calories)	9 ounces	3 1/2 cups	2 cups	3 cups	6 1/2 ounces	8 teaspoons

\*Pregnant and breastfeeding women should consult with their health care providers or a licensed dietitian/nutritionist for information about their daily food intake.

Here are the foods and amounts you can choose from each food group when following the daily food guide shown above.

### Grains Group

1 ounce of grains equals:

- 1 slice of bread
- 1 cup ready-to-eat cereal
- 1/2 cup cooked rice, pasta, or cereal
- 1 small bran muffin
- 1/2 of an English muffin or 1/2 of a 3-inch bagel
- 1/2 of a hamburger roll
- 5–6 whole grain crackers
- 3 cups popped popcorn

At least half your grains should be whole grains.

### Vegetables Group

1 cup of vegetables equals:

- 1 cup raw or cooked vegetables
- 1 cup vegetable juice
- 2 cups leafy salad greens

Try to have a variety of vegetables each day.

### Fruits Group

1 cup of fruit equals:

- 1 cup fruit
- 1 cup fruit juice
- 1/2 cup dried fruit

Make most choices fruit, not juice.

### Milk Group

1 cup of milk equals:

- 1 cup (8 fluid ounces) milk or yogurt
- 1 1/2 ounces natural cheese
- 2 ounces processed cheese

Choose fat free or lowfat most often.

### Meat & Beans Group

1 ounce of meat and beans equals:

- 1 ounce cooked meat, fish, or poultry
- 1 egg
- 1/4 cup cooked dry beans or tofu
- 1 tablespoon of peanut butter
- 1/2 ounce nuts or seeds

Choose lean meat and poultry. Vary your choices by eating fish, beans, peas, nuts, and seeds.

### Oils

1 teaspoon (5 grams) oil equals:

- 1 teaspoon liquid vegetable oil
- 1 teaspoon margarine with zero trans fat
- 1 tablespoon low-fat mayonnaise
- 2 tablespoons light salad dressing

**Prevent Choking** Do not give children under 4 years of age the following foods: popcorn, nuts, seeds, dried fruits, large chunks of meat or cheese, hard pieces of vegetables or fruits, hard candies, marshmallows, chips, whole grapes, and fish or meat with bones. Do not give children under 2 years of age peanut butter. Peanut butter should only be given to children over 2 years of age when spread thinly on crackers or toast.





MyPyramid.gov

# Guía Diaria de Alimentos

Los grupos y las cantidades de alimentos están basados en el sistema de guía de alimentos MiPirámide del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Los niveles calóricos mostrados en ésta tabla son promedios para el grupo. Las necesidades calóricas varían por individuos dependiendo de la edad, el género, la estatura, el peso y el nivel de actividad. Vaya a [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) para averiguar acerca de su plan calórico personal y la información sobre actividad física.

## ¿Cuánto necesita usted de cada grupo cada día?

	Granos	Vegetales	Frutas	Leche	Carne y Frijoles	Aceites
Niños de 2 a 3 años (1,200 calorías)	4 onzas	1½ tazas	1 taza	2 tazas	3 onzas	3 cucharaditas
Niños de 4 a 8 años (1,600 calorías)	5 onzas	2 tazas	1½ tazas	2 a 3 tazas	5 onzas	4 cucharaditas
Niñas adolescentes, niños de 9 a 13 años, mujeres adultas* (2,000 calorías)	6 onzas	2½ tazas	2 tazas	3 tazas	5½ onzas	6 cucharaditas
Niños adolescentes y hombres adultos (2,600 calorías)	9 onzas	3½ tazas	2 tazas	3 tazas	6½ onzas	8 cucharaditas

\*Mujeres embarazadas y lactantes deben consultar con su médico o con una dietista/nutricionista registrada para informarse acerca de su consumo de alimentos diario.

A continuación vea los alimentos y las cantidades que usted puede escoger de cada grupo cuando siga la guía de alimentos mostrada arriba.

### Grupo de Granos

1 onza de granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal
- 1 mollete de salvado pequeño (muffin)
- ½ de un mollete Inglés o ½ de una rosca (bagel) de 3 pulgadas
- ½ de pan de hamburguesa
- 5-6 galletas de grano entero
- 3 tazas de palomitas de maíz

Por lo menos la mitad de sus granos deben ser enteros.

### Grupo de Vegetales

1 taza de vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de jugo de vegetales
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes

Trate de consumir una variedad de vegetales cada día.

### Grupo de Frutas

1 taza de fruta equivale a:

- 1 taza de fruta
- 1 taza de jugo de fruta
- ½ taza de fruta seca

Escoja más frutas que jugos.

### Grupo de Leche

1 taza de leche equivale a:

- 1 taza (8 onzas fluídas) de leche o yogur
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Escoja sin grasa o baja en grasa más a menudo.

### Grupo de Carnes y Frijoles

1 onza de carnes y frijoles equivale a:

- 1 onza de carne, pescado o ave cocida
- 1 huevo
- ¼ taza de frijoles secos cocidos o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates
- ½ onza de nueces o semillas

Escoja aves y carnes magras. Varíe sus selecciones comiendo pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

### Aceites

1 cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada bajo en grasa

**Prevenga el Ahogo** No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, frutas secas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas, bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras, y pescado o carnes con huesos. No debe ofrecer a niños menores de 2 años mantequilla de cacahuates. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.