



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Comisión de Servicios a la Comunidad



Mensaje para usted de **La Pirámide Alimentaria**

La Pirámide Alimentaria para Puerto Rico es una **guía general** que le puede ayudar a realizar una buena selección de alimentos, para adquirir una alimentación balanceada. Esta guía le ayuda a seleccionar los alimentos adecuados para prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como: diabetes tipo 2, hipertensión, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Consiste de **5 grupos de alimentos**, los cuales aportan nutrimentos diferentes e importantes para la función óptima del cuerpo humano.

Estos Grupos son;

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:
787-782-1678

Fax:
787-793-7222

Dirección Física:

Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:

P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:

www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

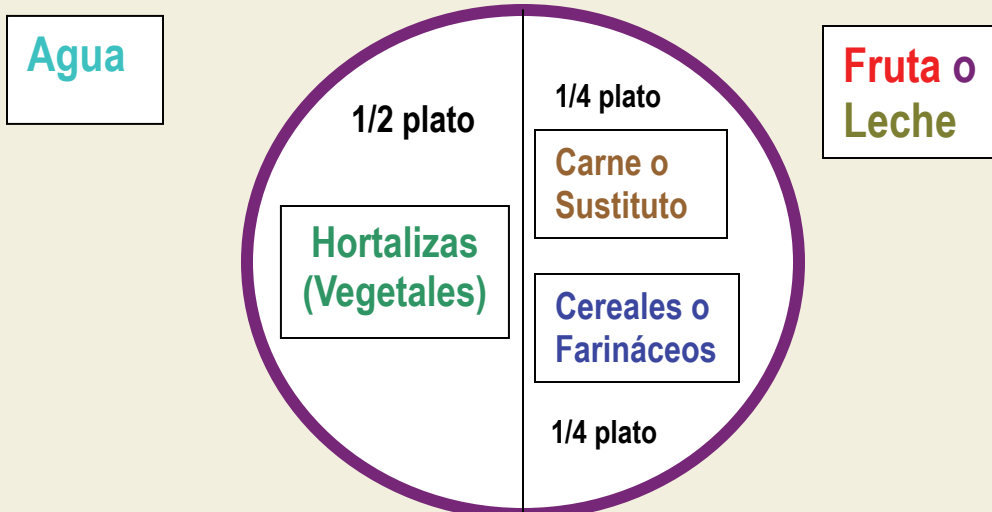
Cereales y Farináceos	Hortalizas (vegetales)	Frutas	Leche y sus derivados	Carnes y sustitutos
Pan integral Cereales de grano entero Viandas Arroz blanco o integral Pastas Papa Plátano	Granos Zanahoria Calabaza Chayote Berenjena Maíz Habichuelas Tiernas Lechuga Brécol Espinaca Tomate Coliflor Coles de brucas Remolacha	China Toronja Guineo Papaya Piña Mangó Acerola Carambola Manzana Pera Uvas Melocotón Nectarines Fresas Ciruelas Kiwi	Leche baja en grasa Yogur bajo en grasa Queso bajo en grasa	Pavo Pollo Pescado Cerdo (cortes del centro) Res (cortes magros) Nueces Huevo Granos

Se recomienda limitar el consumo de alimentos altos en grasas “trans”, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares añadidos. Al igual, el alcohol.

Se recomienda utilizar en pocas cantidades, grasas vegetales como: aceite de oliva, aceite de girasol y aceite de canola para darle sabor a los alimentos después que estén cocidos y para cocinarlos, evitando el freír.

Seleccione un **alimento de cada grupo de alimentos para cada comida** del día, así se **alimentará en forma Balanceada** (un alimento de cada grupo por comida), **Variada** (del mismo grupo seleccione un alimento diferente por comida) y **Moderada** (porciones de alimentos según sus necesidades).

Luego que seleccione los alimentos, colóquelos en el plato, utilizando la siguiente técnica:



Acompañe sus comidas con agua, ya que, además de hidratar el cuerpo también es el transporte para llevar los nutrimentos de los alimentos a las diferentes partes de tu cuerpo, para una mejor función del mismo.

Realice de 30 a 60 minutos de actividades físicas diariamente, para tener mayor energía, bienestar psicológico, huesos y músculos más fuertes y un peso saludable.

Esta guía es una general que le ayuda a mejorar sus hábitos alimentarios y obtener mayores beneficios de salud.

** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.*

