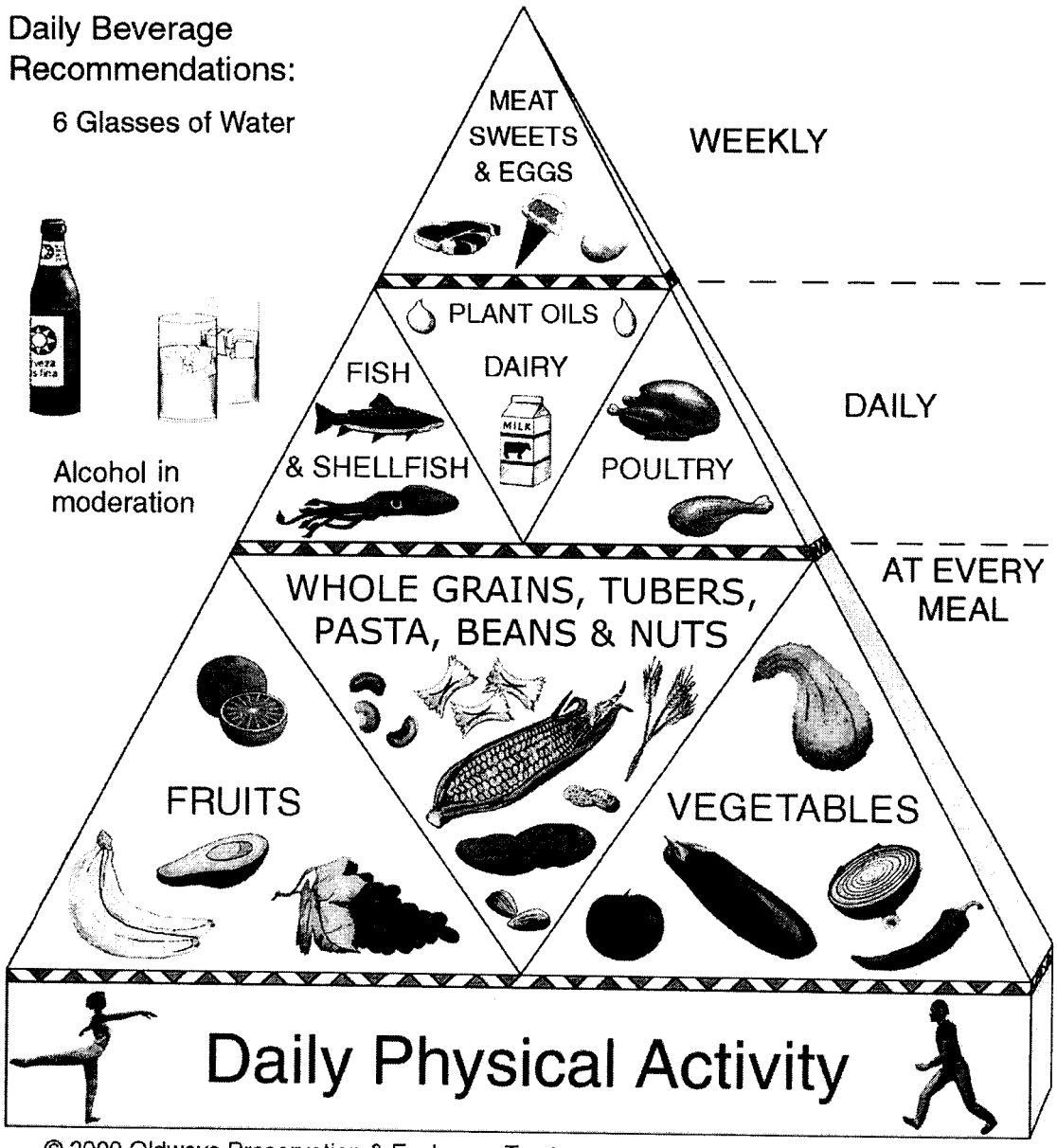
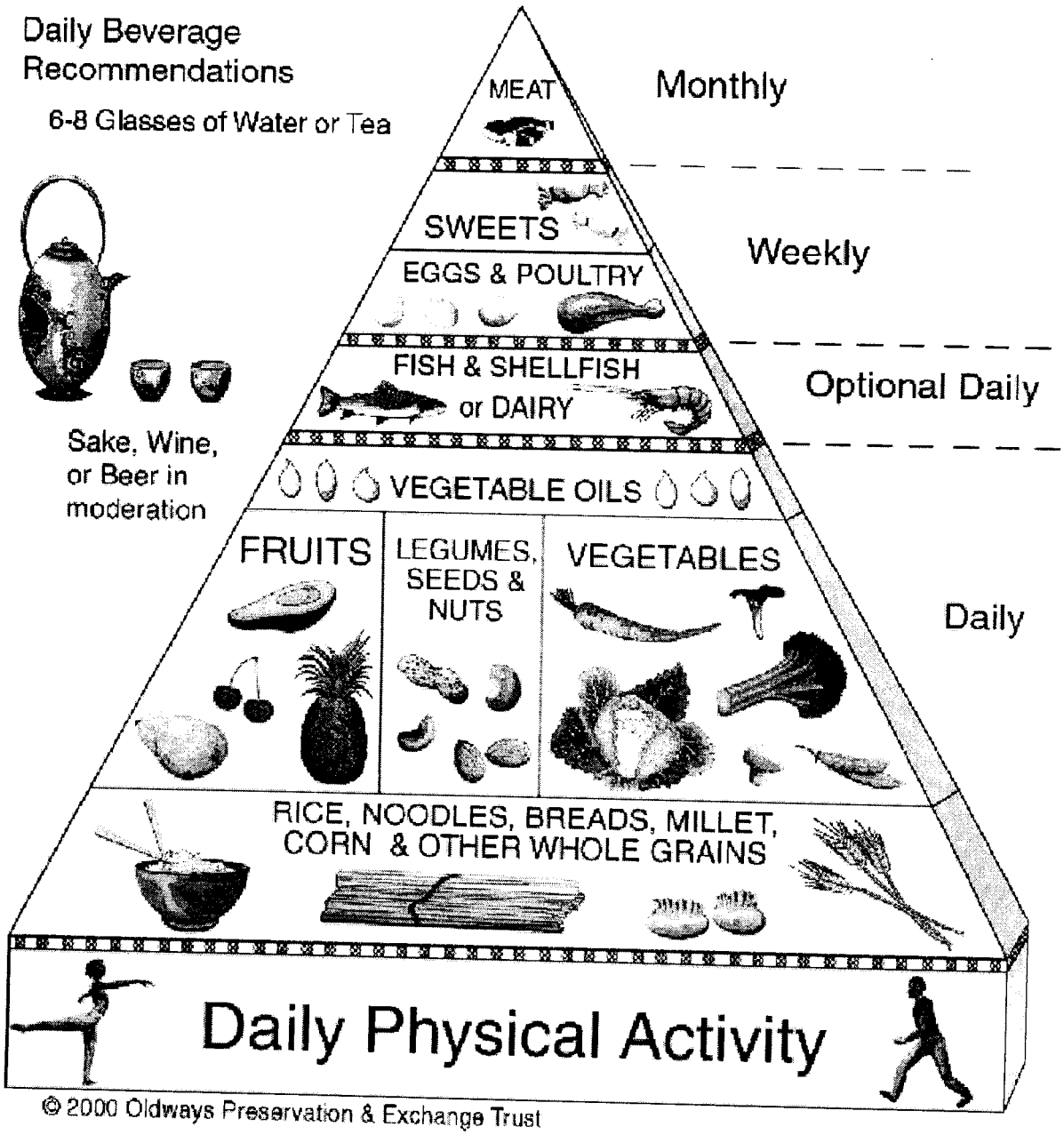
The Traditional Healthy Latin American Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

www.oldwayspt.org

The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



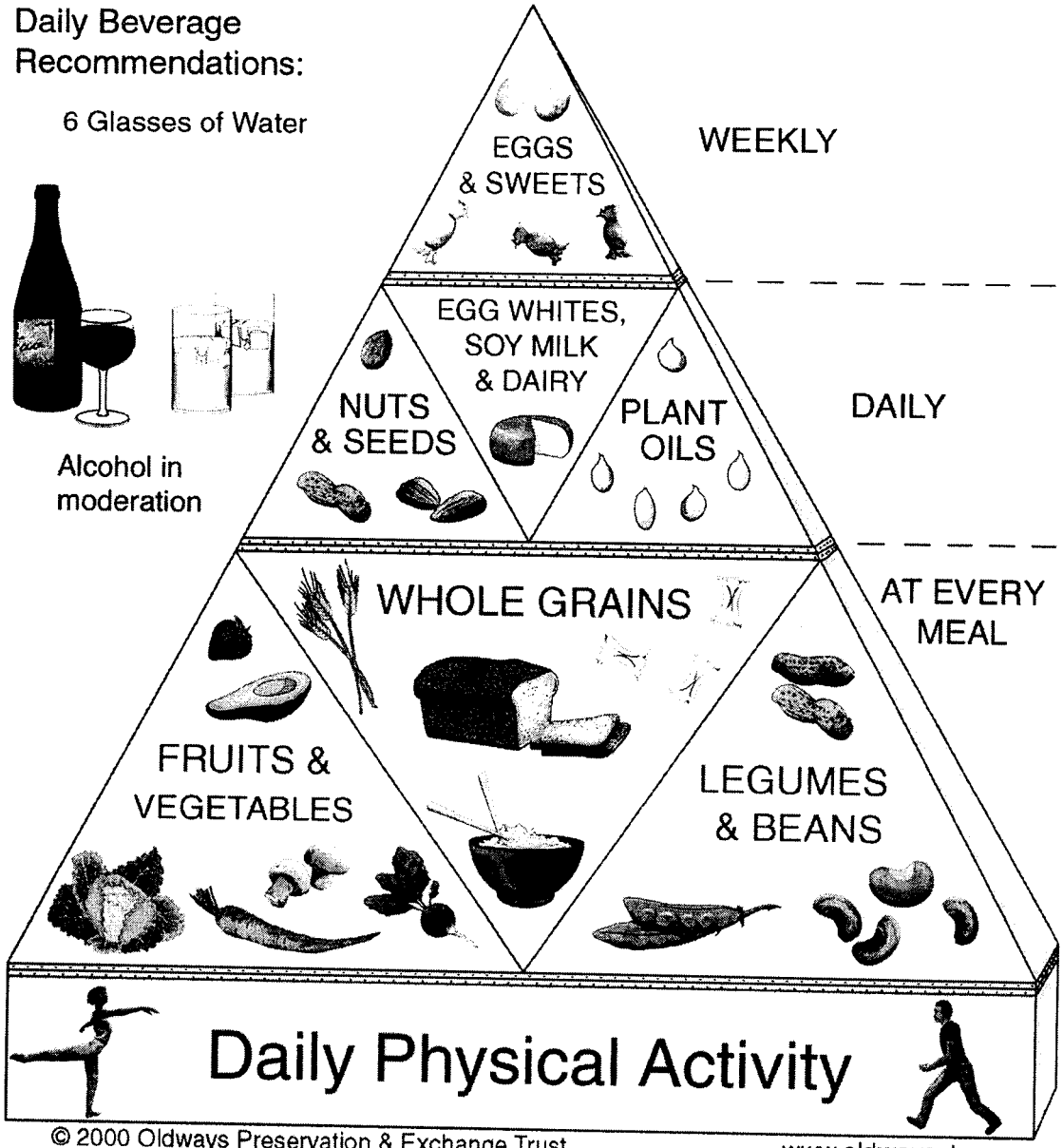
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

The Traditional Healthy Vegetarian Diet Pyramid

Daily Beverage Recommendations:

6 Glasses of Water

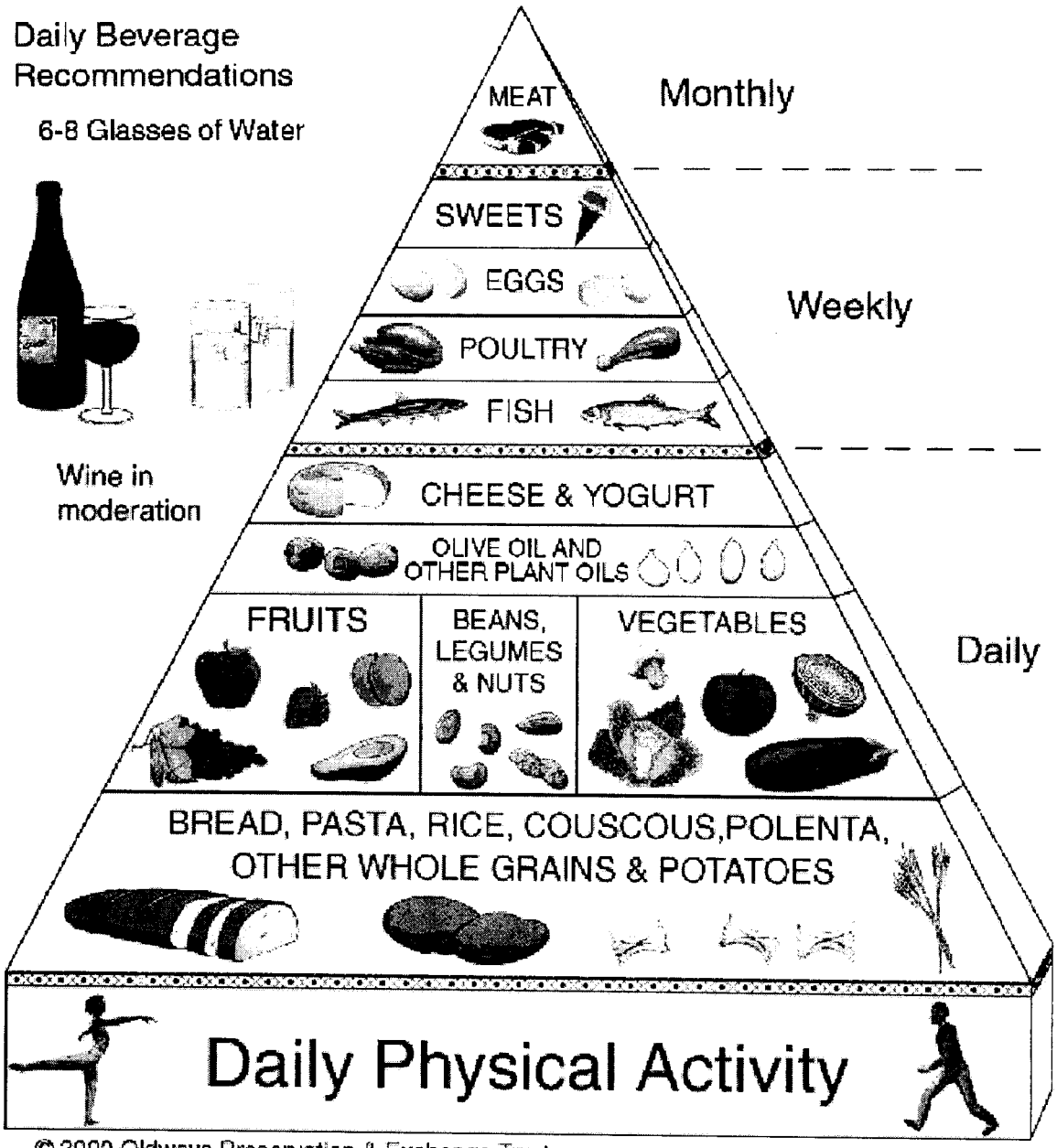
Alcohol in moderation



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

www.oldwayspt.org

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

Native American Food Pyramid

Note: These are only a few of the many Native American Foods that could fit within the Food Guide Pyramid

Healthy Lives CAN Fit For Kids

California Adolescent Nutrition and Fitness Program
http://www.canfit.org./

MiPirámide

MyPyramid.gov

GRANOS
Consuma la mitad en granos integrales

Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS
Varíe las verduras

Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.

Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.

Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.

FRUTAS
Enfoque en las frutas

Consuma una variedad de frutas.

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

PRODUCTOS LÁCTEOS
Coma alimentos ricos en calcio

Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortalecidos.

CARNES Y FRIJOLES
Escoja proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.

Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.

Varíe la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov.

Granos	Verduras	Frutas	Productos lácteos	Carnes y frijoles
Coma 6 onzas cada día	Coma 2½ tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	Coma 3 tazas cada día; para niños edades 2-8, 2 tazas	Coma 5½ onzas cada día

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.

Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.

Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.

Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.

Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.

Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.

Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.

Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.

MyPyramid.gov
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
Septiembre de 2005
CNPP-15-S

USDA

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

American Diabetes Association®

Cure • Care • Commitment®

Close Window

To print this page, please select File at the top of this window and then choose Print.

ADA Resources for Health Professionals and Their Latino Patients

Pre-Diabetes: What it is and What I Can Do?
This brochure explains pre-diabetes and also provides helpful information on how to delay or prevent type 2 diabetes. To order a copy, call 1-800-DIABETES or learn more online at diabetes.org/pre-diabetes.

Cuide su Salud ... Cuide su Diabetes (Take Care of Yourself ... Take Care of Your Diabetes)
The brochure provides patients with helpful hints on taking care of themselves, their eyes, and their heart. It also provides recommendations for setting blood sugar goals and knowing target ranges. For more information, visit our Latinos section on diabetes.org, or call 1-800-DIABETES.

Diabetes: Salud y Vida (Diabetes: Health and Life)
This newsletter is for Latino patients with diabetes. It provides information on diabetes care, living with diabetes, and how families are affected by diabetes. For subscription information, call 1-800-DIABETES.

El Sabor Latino en Su Cocina (Latin Flavor in the Kitchen: Something for Everyone)
This recipe sampler includes recipes from various Latin countries with lots of Latin flavor. The recipes prove traditional food can be healthy. To order a copy, call 1-800-DIABETES.

Usted Es el Corazon de la familia ... cuide su Corazon (You are the Heart of Your Family ... Take Care of It)
This brochure provides information on diabetes, and how it can lead to a heart attack or stroke -- but doesn't have to. To order a copy, call 1-800-DIABETES.

Diabetes Forecast Magazine
Diabetes Forecast has been America's leading diabetes magazine for more than 55 years. It provides simple tips for taking care of diabetes, and recipes for healthy meals. The same information, along with features pertinent to a Latino audience, is now available in Diabetes Forecast en español.

They Could Be at Risk for Type 2 Diabetes Posters
These posters describe the risks associated with type 2 diabetes, the warning signs, and ways to prevent or delay its onset. Ordering information is available online, or by calling 1-800-DIABETES.

Si, Yo Tengo Diabetes (Yes, I Have Diabetes)
This newsletter tells the story of someone recently diagnosed with type 2 diabetes. It provides information on living with and taking care of diabetes, and how important family support is to someone who has this disease. Call 1-800-DIABETES to learn more.

El Peso y Su Salud (Your Weight and Your Health Questions and Answers)
This brochure provides information about being overweight, what is a healthy weight, and how to lose the weight safely. It also includes a body mass index chart. For more information, visit our online weight loss and exercise area, or call 1-800-DIABETES.

La Diabetes y el Peso (Diabetes and Your Weight: What's the Connection?)
The brochure provides information on type 2 diabetes and the link between diabetes and obesity. It also includes helpful tips on counting calories and other strategies for weight loss. For more information, visit our online weight loss and exercise area, or call 1-800-DIABETES.

For a complete list of Latino books and publications, go to

Cookbooks in Spanish

Treatment and Self Care

Other Resources