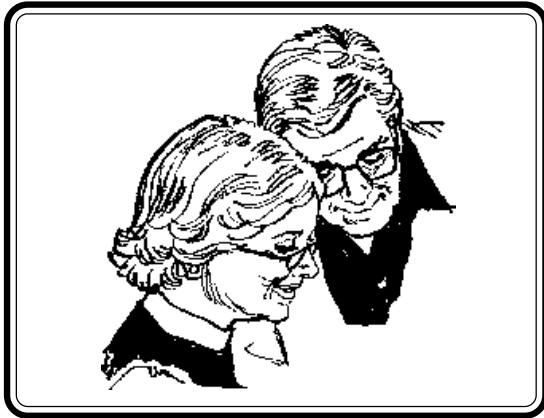


Comida Saludable para las Personas de Mayor Edad

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



PIRAMIDE ALIMENTICIA: UNA GUIA PARA LA SELECCION DE LA COMIDA DIARIA

La Pirámide Alimenticia le recomienda comer una variedad de alimentos y poca grasa para obtener los nutrientes que usted necesita.

El pan, los cereales, el arroz y las pastas proporcionan complejos de carbohidratos, vitamina B, hierro, fibra y otros minerales. Coma de 6-11 raciones diarias. Una ración es una rebanada de pan, una onza (28.35g) de cereal listo para comer, 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.

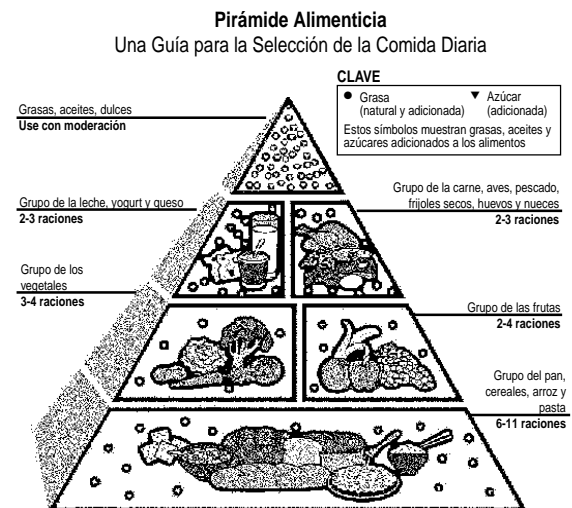
Los vegetales proporcionan vitaminas como la vitamina A, C y ácido fólico (folato), minerales como el hierro y magnesio y fibra. Los vegetales son por naturaleza bajos en grasa y sodio. Coma de 3 a 5 raciones cada día. Una ración es una taza de vegetales crudos y frondosos (con hojas), 1/2 taza de vegetales cocidos, picados o enlatados, 3/4 taza de jugo de vegetales.

Las frutas proporcionan vitamina C, potasio y fibra y son por naturaleza bajas en grasa y en sodio. Coma de 2 a 4 raciones cada día. Una ración es una manzana mediana, un plátano o una naranja, 1/2 taza de fruta cocida, picada o enlatada o 3/4 taza de jugo de frutas.

La leche, el yogurt y el queso son las mejores fuentes de calcio y también proporcionan proteínas, riboflavina y vitaminas A y D. Coma de 2 a 3 raciones diarias. Una ración es una taza de leche o yogurt, 1 1/2 oz. de queso natural o 2 oz. de queso procesado.

La carne, las aves (pollo), el pescado, los frijoles, los huevos y las nueces proveen proteínas, vitamina B, hierro, zinc y otros minerales. Coma de 2 a 3 raciones diariamente. La cantidad total debería ser igual a 5 - 7 onzas de carne cocida sin grasa, pollo o pescado por día. Una ración es igual a 2-3 onzas de carne cocida sin grasa, pollo o pescado; 1/2 taza de frijoles cocidos, un huevo o 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete.

Las grasas y los azúcares se encuentran en forma concentrada en la punta de la pirámide: grasas, aceites y dulces. Estos alimentos proporcionan calorías pero sólo una pequeña cantidad o nada de vitaminas y minerales. Algunos símbolos de las grasas y azúcares se muestran en los grupos de alimentos. Esto muestra que algunos alimentos en el grupo de alimentos pueden ser también altos en grasa o en azúcares adicionados. Elija alimentos bajos en grasa y azúcar adicionada de los grupos de alimentos y limite alimentos de la punta de la pirámide.



Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3149, *Nutrition in Later Years*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1992) *The Food Guide Pyramid, Home and Garden Bulletin Number 252*. Washington, D.C.: Government Printing Office.

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1995) *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, 4th ed., Home and Garden Bulletin Number 232*. Washington, D.C.: Government Printing Office.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD, M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$68.16 for 500 copies. 0301 UB.