

## Plan de MiPirámide para el consumo diario de alimentos y calorías

Glenda L. Warren

MiPirámide es una guía para un plan alimenticio saludable y un estilo de vida activo. El plan de MiPirámide:

- Hace énfasis en frutas, verduras, granos integrales, leche y productos con leche descremada o bajos en grasa.
- Incluye carnes magras, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces.
- Es bajo en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Recomienda actividad física diaria de 30 a 60 minutos cada día.
- Explica que los aceites no son un grupo de alimentos pero algunos son necesarios para una buena salud.

CALORIAS	GRANOS	VERDURAS	FRUTAS	ACEITES*	PRODUCTOS LACTEOS	CARNES Y FRIJOLES	Calorías discrecionales permitidas
1,000	3 oz	1 taza	1 taza	3 cdtas	2 tazas	2 oz	165
1,200	4 oz	1.5 tazas	1 taza	4 cdtas	2 tazas	3 oz	171
1,400	5 oz	1.5 tazas	1.5 tazas	4 cdtas	2 tazas	4 oz	171
1,600	5 oz	2 tazas	1.5 tazas	5 cdtas	3 tazas	5 oz	132
1,800	6 oz	2.5 tazas	1.5 tazas	5 cdtas	3 tazas	5 oz	195
2,000	6 oz	2.5 tazas	2 tazas	6 cdtas	3 tazas	5.5 oz	267
2,200	7 oz	3 tazas	2 tazas	6 cdtas	3 tazas	6 oz	290
2,400	8 oz	3 tazas	2 tazas	7 cdtas	3 tazas	6.5 oz	362
2,600	9 oz	3.5 tazas	2 tazas	8 cdtas	3 tazas	6.5 oz	410
2,800	10 oz	3.5 tazas	2.5 tazas	8 cdtas	3 tazas	7 oz	426
3,000	10 oz	4 tazas	2.5 tazas	10 cdtas	3 tazas	7 oz	512
3,200	10 oz	4 tazas	2.5 tazas	11 cdtas	3 tazas	7 oz	648

\*Los números representan cucharaditas de aceite según su nivel calórico

Limite la cantidad de calorías usadas de grasas y azúcares de la cantidad de calorías discrecionales permitidas para su nivel calórico. Recuerde, las cantidades diarias recomendadas están basadas en porciones de alimentos sin agregar grasa o azúcar.

1. Este documento FCS8880-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Adaptado de CNP-XX "MyPyramid Food Intake Pattern Calorie Levels," Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Centro de Política en Nutrición y Promoción, Abril 2005. Publicado: Diciembre 2007. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Glenda L. Warren, M.S., R.D., CFCS., profesora asociada, nutricionista de extensión, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina**

Encuentre el nivel calórico que es correcto según su sexo, nivel de actividad física y edad.\*\*

1. Primero, escoja la columna según su sexo.
2. Luego, escoja su nivel de actividad.
3. Después, encuentre su edad y el nivel calórico que empareje con su nivel de actividad física.

Nivel de Actividad	HOMBRES			Nivel de Actividad	MUJERES		
	Sedentaria*	Activa con moderación*	Activa*		Sedentaria*	Activa con moderación*	Activa*
EDAD				EDAD			
<b>2</b>	1000	1000	1000	<b>2</b>	1000	1000	1000
<b>3</b>	1000	1400	1400	<b>3</b>	1000	1200	1400
<b>4</b>	1200	1400	1600	<b>4</b>	1200	1400	1400
<b>5</b>	1200	1400	1600	<b>5</b>	1200	1400	1600
<b>6</b>	1400	1600	1800	<b>6</b>	1200	1400	1600
<b>7</b>	1400	1600	1800	<b>7</b>	1200	1600	1800
<b>8</b>	1400	1600	2000	<b>8</b>	1400	1600	1800
<b>9</b>	1600	1800	2000	<b>9</b>	1400	1600	1800
<b>10</b>	1600	1800	2200	<b>10</b>	1400	1800	2000
<b>11</b>	1800	2000	2200	<b>11</b>	1600	1800	2000
<b>12</b>	1800	2200	2400	<b>12</b>	1600	2000	2200
<b>13</b>	2000	2200	2600	<b>13</b>	1600	2000	2200
<b>14</b>	2000	2400	2800	<b>14</b>	1800	2000	2400
<b>15</b>	2200	2600	3000	<b>15</b>	1800	2000	2400
<b>16</b>	2400	2800	3200	<b>16</b>	1800	2000	2400
<b>17</b>	2400	2800	3200	<b>17</b>	1800	2000	2400
<b>18</b>	2400	2800	3200	<b>18</b>	1800	2000	2400
<b>19-20</b>	2600	2800	3000	<b>19-20</b>	2000	2200	2400
<b>21-25</b>	2400	2800	3000	<b>21-25</b>	2000	2200	2400
<b>26-30</b>	2400	2600	3000	<b>26-30</b>	1800	2000	2400
<b>31-35</b>	2400	2600	3000	<b>31-35</b>	1800	2000	2200
<b>36-40</b>	2400	2600	2800	<b>36-40</b>	1800	2000	2200
<b>41-45</b>	2200	2600	2800	<b>41-45</b>	1800	2000	2200
<b>46-50</b>	2200	2400	2800	<b>45-50</b>	1800	2000	2200
<b>51-55</b>	2200	2400	2800	<b>51-55</b>	1600	1800	2200
<b>56-60</b>	2200	2400	2600	<b>56-60</b>	1600	1800	2200
<b>61-65</b>	2000	2400	2600	<b>61-65</b>	1600	1800	2000
<b>66-70</b>	2000	2200	2600	<b>66-70</b>	1600	1800	2000
<b>71-75</b>	2000	2200	2600	<b>71-75</b>	1600	1800	2000
<b>76 y más</b>	2000	2200	2400	<b>76 y más</b>	1600	1800	2000

\*Los niveles de calorías están basados en los Requerimientos de Energía Estimados (EER, por sus siglas en inglés) y los niveles de actividad por el Reporte del Consumo de Referencia Dietario de Macronutrientes del Instituto de Medicina, 2002.

SEDENTARIA = menos de 30 minutos al día de actividad física moderada, además de las actividades diarias.  
ACTIVA CON MODERACION= por lo menos 30 minutos hasta 60 minutos al día de actividad física moderada, además de las actividades diarias.

ACTIVA = 60 o más minutos al día de actividad física moderada, además de las actividades diarias.

\*\*Puede encontrar los niveles calóricos para los miembros de su familia.