

5 maneras inteligentes de

Hacer que su familia aproveche la pirámide alimentaria *MyPyramid*

El sitio de Internet MyPyramid.gov tiene excelente información de nutrición; puede utilizar el sitio para dar seguimiento a los alimentos que consume y también puede obtener un menú adaptado especialmente para usted. Una característica nueva de este sitio es www.myfoodapedia.gov, donde puede encontrar información acerca del contenido calórico y los tamaños de las porciones de miles de alimentos.



1. La mitad de los granos que consume, deben ser integrales.

Los granos integrales son ricos en nutrientes, también contienen fibra extra y un delicioso sabor parecido a las nueces. Posiblemente ya conozca acerca de los panes y cereales de granos integrales; sin embargo, existen muchos más granos integrales que puede probar. ¿Porqué no añadir como guarnición de su platillo media taza de pasta de harina integral, cebada o trigo partido (bulgur)?

2. Varíe las verduras que come.

Cuando se trata de elegir verduras, simplemente tenga en mente dos cosas: la variedad y el color. Usted obtendrá los nutrientes que necesita si consume una amplia variedad de verduras de colores brillantes: para el verde, elija el brócoli, los ejotes, los chícharos las espinacas, para el rojo/púrpura: los betabeles y los tomates, para el anaranjado: las calabacitas en forma de bellota, las zanahorias y los camotes, para el blanco, los champiñones. ¿Se le ocurren otras verduras?

3. Concéntrese en la fruta de gran sabor.

Las frutas y las verduras comparten algo en común: un gran sabor. También contienen nutrientes similares. Puede comprarlas frescas, congeladas, enlatadas o secas. Cuando elija fruta, la variedad y la brillantez de los colores son factores importantes. Endulce su vida en la mañana, tarde y noche con arándanos azules, uvas, toronjas, melones, piñas, ciruelas pasa y muchas otras frutas. Si bebe jugo, elija jugo 100% de fruta.

4. Elija alimentos ricos en calcio.

La mayoría de los norteamericanos no consume el suficiente calcio, lo cual representa un riesgo para los huesos. La solución es simple y deliciosa: consuma tres porciones de productos lácteos todos los días, por ejemplo, leche, queso y yogur. Las mejores opciones son las bajas en grasas y las que no contienen grasa; no sólo obtendrá calcio, sino que estos alimentos también le proporcionarán más de ocho nutrientes esenciales.

5. Elija proteína magra.

Los alimentos provenientes del grupo de carnes y legumbres proporcionan proteína, hierro, zinc y vitaminas del grupo B; estos nutrientes ayudan a formar y conservar los músculos, huesos, sangre y piel. En este grupo de alimentos la variedad también es importante, existen muchas opciones saludables. Procure probar carnes magras de res, pescado, pollo, pavo y cerdo. No se olvide de los huevos, los frijoles, las lentejas, las nueces y las semillas.