

Pirámide de la Buena Alimentación

DESAYUNO

¡La mejor forma de comenzar el día! Un desayuno saludable mejorará la calidad de su dieta normal y ayudará a disminuir la tendencia a comer golosinas grasas durante el día.



ENTRE COMIDAS

¡No se engañe! Los bocadillos no tienen que estar llenos de grasa y azúcar. Experimente con otras opciones que le aporten beneficios nutritivos.

GRASAS, ACEITES, Y DULCES

Use escasamente

LECHE, YOGUR, Y QUESOS

2 a 3 porciones

CARNES, AVES, PESCADO, LEGUMBRES, HUEVOS Y NUECES

2 a 3 porciones

VEGETALES

3 a 5 porciones

FRUTAS

2 a 4 porciones



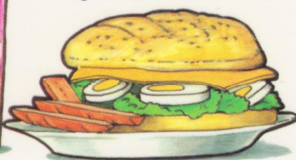
PAN, CEREALES, ARROZ, Y PASTAS

6 a 11 porciones



ALMUERZO

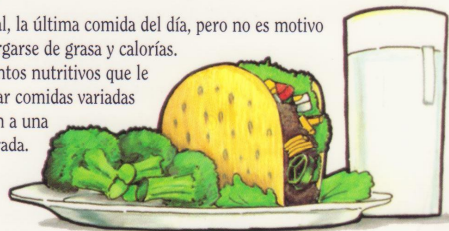
Disfrute de un almuerzo saludable y nutritivo que le aporte suficiente energía hasta la hora de la cena.



CENA

Por lo general, la última comida del día, pero no es motivo para sobrecargarse de grasa y calorías.

Escoja alimentos nutritivos que le ayuden a crear comidas variadas y contribuyan a una dieta equilibrada.



Para más información sobre buena alimentación, por favor comuníquese con el Egg Nutrition Center
1050 17th Street, NW, Suite 560, Washington, DC 20036 • (202) 833-8850 • www.enc-online.org

ENC
EGG NUTRITION CENTER