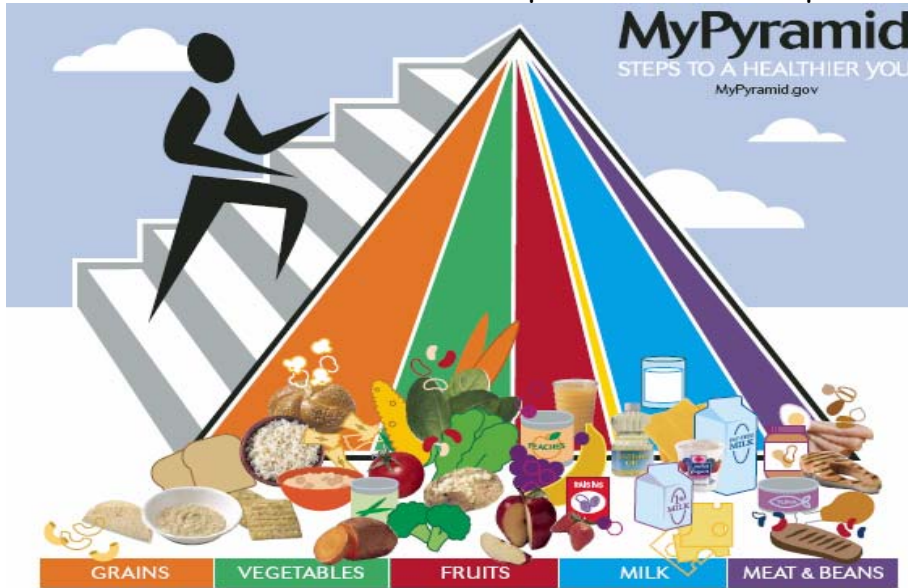


Hoja informativa NEAT

"Pirámide alimentaria" (FGP, por sus siglas en inglés)

En 2005, USDA hizo públicas las nuevas normas alimenticias para los americanos. Estas normas alimenticias nuevas se incorporaron a la nueva pirámide alimentaria.



- El cambio más notable- Se ha incorporado el ejercicio a la pirámide; 30 minutos al día, 3-5 días a la semana.
- ¿Que simboliza FGP? - Se necesita un enfoque personalizado para tener una actividad y comer saludablemente. No es lo mismo para todos.
- La meta de FGP- Llevar un equilibrio entre el ejercicio y el consumo de calorías, todos los alimentos son buenos si consumidos con moderación, todos los días escoja una variedad de alimentos, Para ayudarse a tener la proporción adecuada en su dieta, use las barras de colores de cada uno de los grupos.
- Grupos representados - Granos, verduras, frutas, lácteos, carne y frijoles y aceites y grasas.

Para más información visite www.mypyramid.gov