



Life Skills = Enseñanzas cotidianas

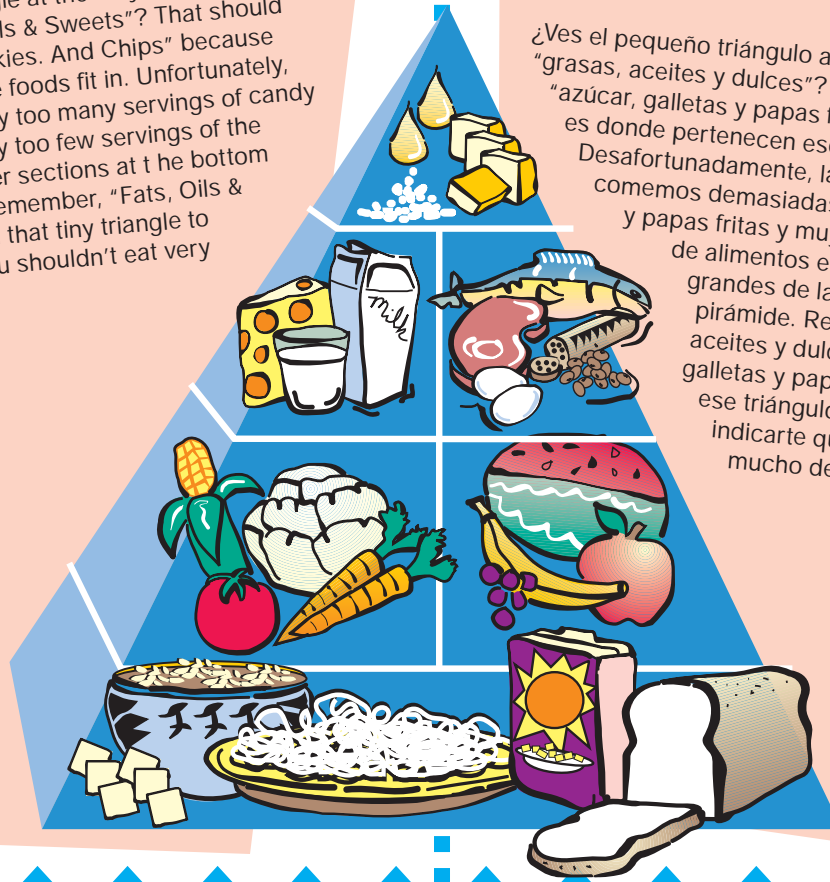
Nutrition

The five basic food groups

Healthy eating starts with knowing just what you should eat. So the United States Department of Agriculture has created this nifty food pyramid to give you an idea of what you should eat and how much of it.

To get all the nutrients you need for a healthy body, you should try to eat at least the lowest number of servings from the five major food groups in the pyramid.

See that tiny triangle at the very top? The one that says "Fats, Oils & Sweets"? That should read "Candy, Cookies, And Chips" because that's where those foods fit in. Unfortunately, most of us eat way too many servings of candy and chips and way too few servings of the foods in the bigger sections at the bottom of the pyramid. Remember, "Fats, Oils & Sweets" are up in that tiny triangle to show you that you shouldn't eat very much of these.



Nutrición

Los cinco grupos básicos de alimentos

Para comer en forma saludable hay que empezar por saber lo que uno debe comer. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha creado esta interesante pirámide de alimentos para darte una idea de lo que debes comer y cuánto.

Para obtener todos los nutrientes que necesitas para un cuerpo sano, deberías tratar de comer por lo menos el mínimo de porciones de cada uno de los cinco grupos principales de alimentos en la pirámide.

¿Ves el pequeño triángulo al tope que dice "grasas, aceites y dulces"? Ese debería decir "azúcar, galletas y papas fritas" porque es donde pertenecen esos alimentos. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros comemos demasiadas porciones de dulces y papas fritas y muy pocas porciones de alimentos en las secciones grandes de la parte de abajo de la pirámide. Recuerda que "grasas, aceites y dulces" o "azúcar, galletas y papas fritas" están en ese triángulo pequeño para indicarte que no debes comer mucho de éstos.

©2006 KRP, Inc. All rights reserved.

Sponsored by:

