

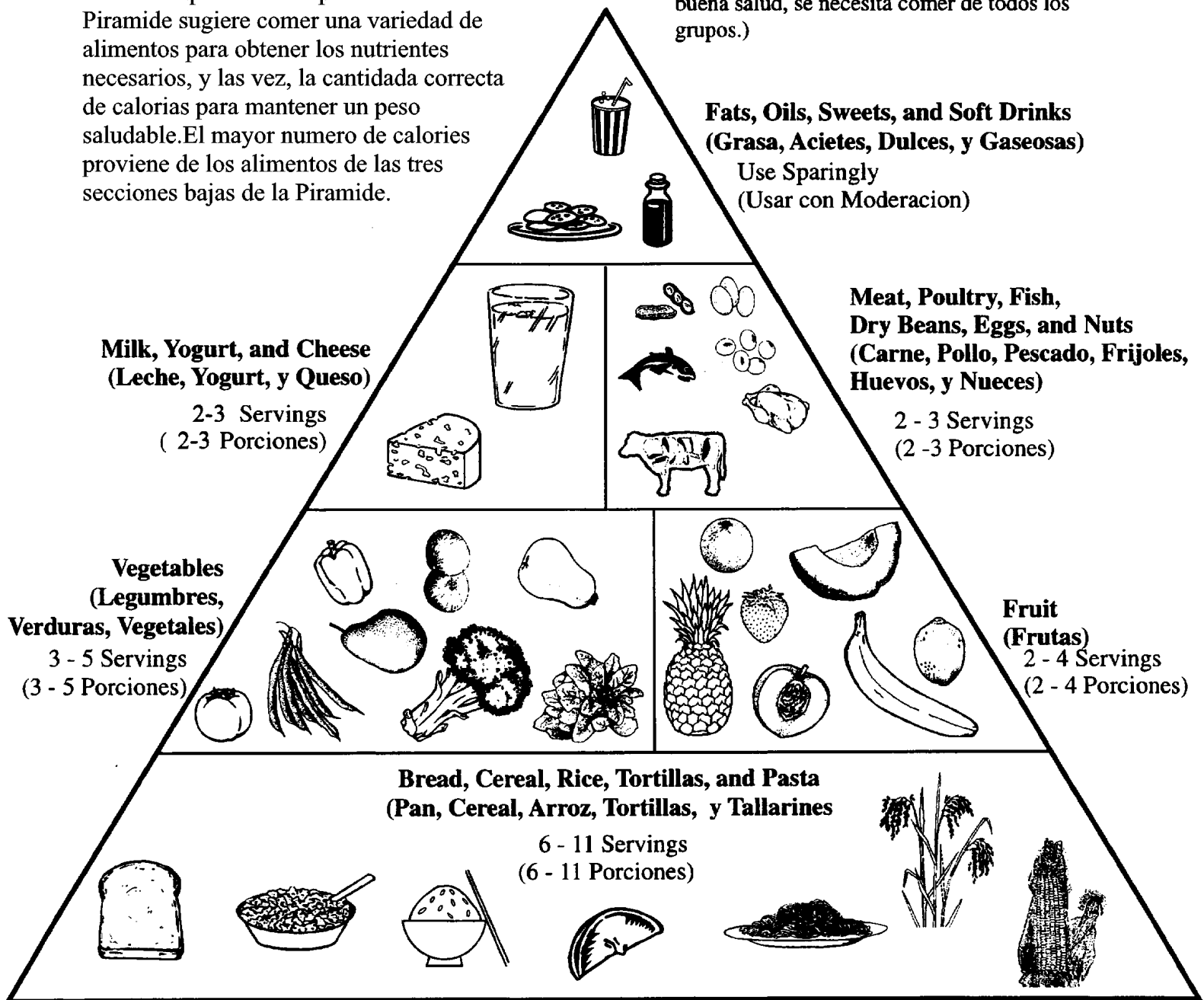
The Food Pyramid (La Piramide Alimenticia)

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

La Piramide Alimenticia es una guía general que le permite escoger una dieta apropiada saludable que esta bien para usted. La Piramide sugiere comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios, y las vez, la cantidad correcta de calorías para mantener un peso saludable. El mayor número de calorías proviene de los alimentos de las tres secciones bajas de la Piramide.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

(Cada uno de estos grupos provee algunos, pero no todos los nutrientes necesarios para la buena salud. Los alimentos en un grupo no pueden reemplazar los de otro grupo. No hay un grupo que sea mas importante que otro. Para la buena salud, se necesita comer de todos los grupos.)

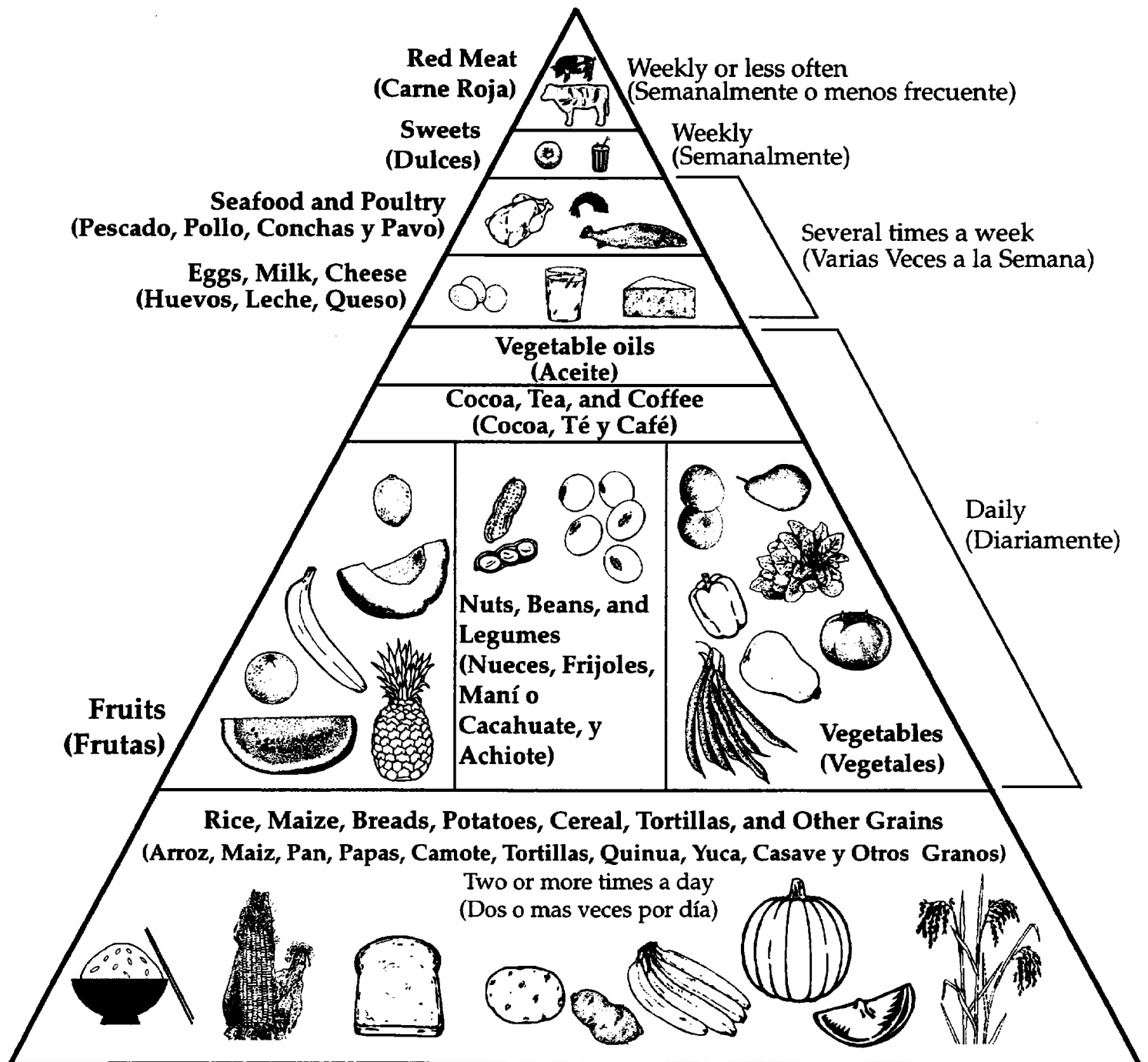


Spanish Language Version

The Latin American Food Pyramid (Piramide de Alimentos Latinoamericana)

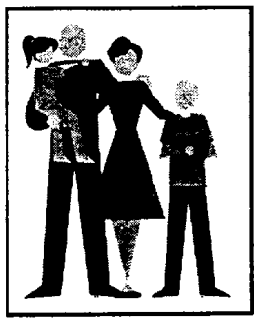
Protein comes from plants and grains instead of animals. Nuts, seeds, and starchy vegetables make up the bulk of the diet. Spices and chiles are used to give the low-fat ingredients flavor and zest.

(Las proteínas de plantas y granos llenan mucho más que las proteínas animales. Los almidones, vegetales así como las nueces y semillas hacen la mayor parte de la dieta. Los chiles o las especias son recomendados libremente para dar sabores agradables a dietas blandas baja en grasa.)



Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

¡Una Mejor Salud Comienza con Usted!

- 1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

Coma de 6 a 11 porciones pequeñas de pan bajo en grasa, cereal, arroz o fideos diariamente. Por ejemplo, escoga cereal para el desayuno, un "sandwich" para el almuerzo, y arroz para la cena.

- 2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

Coma 5 porciones de frutas y verduras cada día. Por ejemplo, tome jugo de naranja en el desayuno, coma una ensalada en el almuerzo, coma algunas habas verdes, papas hervidas y uvas frescas en la cena.

- 3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

Tome por lo menos 8 vasos de agua pura diariamente.

- 4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

Coma carnes que son bajas en grasa, tal como pollo y pescado.

- 5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

Escoga productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, tal como leche descremada y yogur congelado.

- 6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

Limite la ingestion de dulces y bebidas alcohólicas.

- 7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

Participe en algun actividad fisica diariamente. Tome una caminata, baile, o haga deportes.

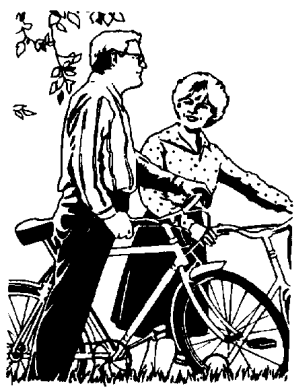
- 8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

Utilice aceite vegetal o aceite canola en lugar de manteca. Los aceites vegetales son mejores para usted porque no contienen el colesterol.

Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

Mejor Nutricion para Gente Adulta

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

Tome de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

Coma los alimentos altos en calcio, tal como leche, queso, yogur, pescado, y algunas verduras verdes oscuros, tales como brócoli. El calcio es importante para tener huesos fuertes.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

Obtenga vitamina A y C comiendo frutas frescas y vegetales tales como zanahoria y naranjas. La Vitamina A es buena para sus ojos y la piel. La Vitamina C le ayuda la tener encías saludables y previene las infecciones.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Coma los alimentos ricos en hierros, lo cual ayuda al cuerpo a utilizar energía. Hay mucho hierro en las carnes rojas, pollo, pescado, y frijoles

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

Incluya las carnes, pescado y el pollo en su dieta para proteger contra la deficiencia de zinc. El zinc ayuda a cicatrizar más rápido las heridas.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

Participe en actividades físicas regularmente. La actividad al aire libre es la mejor porque su cuerpo puede producir la vitamina D con la ayuda del sol.

Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

Mejor Salud para la Madre y el Bebe

- 1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.**

Evite las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína, tales como el café y la soda.

- 2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.**

Coma los alimentos que contienen calcio cada día. Éstos incluyen la leche, el queso, el yogur, el pescado, y algunas verduras verdes oscuras.

- 3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.**

Cada día coma de 2 a 3 porciones de carne, pescado, huevos, o frijoles secos para obtener proteína.

- 4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.**

Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día para las vitaminas y los minerales. Por ejemplo, corte un plátano en tajadas y pongalo encima del cereal en la mañana, y coma una manzana como bocadillo en la tarde. También, puede comer una zanahoria o polillos de apio en el almuerzo, y brócoli y una ensalada en la cena.

- 5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.**

Coma de 6 a 11 porciones pequeñas de los granos enteros, que son importantes para la salud y energía. Éstos incluyen trigo entero y arroz.

- 6. See your doctor early in your pregnancy.**

Visite a su médico tan pronto se inicie su embarazo.

- 7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.**

Asegurese de ganar el peso correcto durante el embarazo. Para la mayoría de las mujeres, ésta será 25-35 libras. Consulte a su médico para cualquier ayuda.

Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

Buena Alimentacion para Niños

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

El calcio es necesario para crecimiento y el desarrollo de hueso. Se encuentra en leche, yogur, pescado y algunas verduras verdes oscuras, tales como brócoli.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

El hierro ayuda al cuerpo a producir energía. Se encuentra en carnes rojas, pollo, pescado y frijoles secos.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

Zanahorias, espinacas y otras frutas y verduras son ricas en Vitamina A y Vitamina C. Vitamina A es importante para la buena vista y una piel saludable. Vitamina C mantiene las encías saludables y le protege contra la infección.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

La energía es muy importante y se encuentran en alimentos como el pan, arroz, cereal, y pasta.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

Escoga bocadillos saludables, tales como: frutas frescas, verduras, productos lácteos y nueces. Ellos son más nutritivos y mejores para los dientes de los niños que los refrescos, dulces y azúcares.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

La actividad física es importante para los niños, así sus cuerpos crecen fuertes y saludables.

Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

