

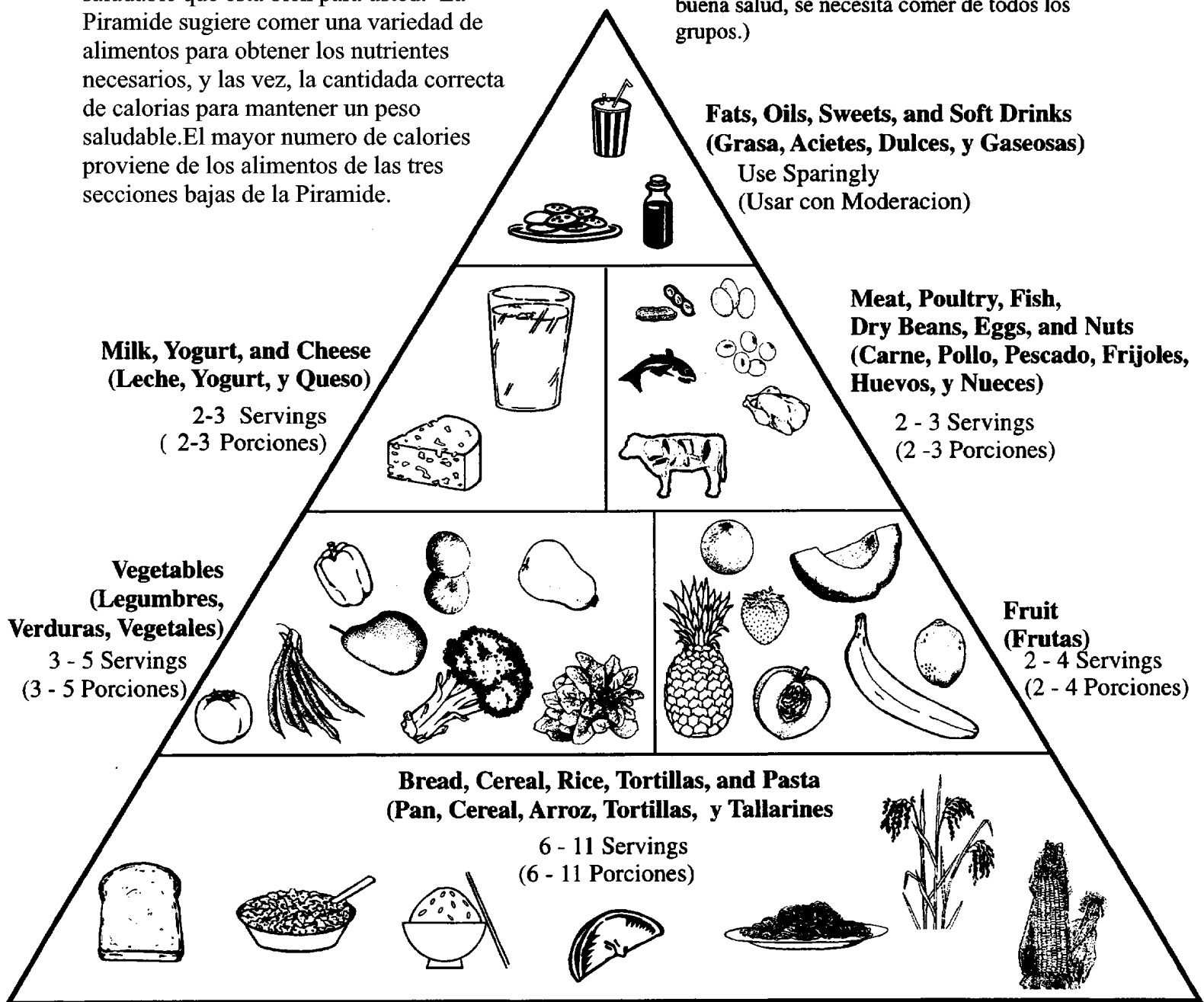
# The Food Pyramid (La Piramide Alimenticia)

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