



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Pirámide de Alimentos

MyPyramid



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre la **pirámide de alimentos**.

MyPyramid.gov nos enseña a comer de forma sana y saludable. Sea un buen ejemplo comiendo una dieta sana y dándole a su hijo/a alimentos saludables. Para aprender más visite

<http://www.mypyramid.gov>. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:



La página web de **MyPyramid.gov** tiene información que puede ayudarlo:

- Coma alimentos de todos los grupos: cereales; vegetales; frutas; leche, yogurt y queso; y carne vacuna y de aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces.
- Coma más frutas, vegetales, cereales integrales, y lácteos descremados.
- Coma menos alimentos con grasas saturadas y tipo trans, colesterol, azúcar añadido y sal (sodio).

Dear Parent,

Today your child learned about **MyPyramid**. **MyPyramid.gov** can teach us how to eat healthy. Be a good role model by eating a healthy diet and serving your child healthful foods. To learn more on how you can do this, go to <http://www.mypyramid.gov>. If you have questions, contact your local Extension office:



MyPyramid.gov web site has information that will help you:

- eat foods from all food groups: grains; vegetables; fruits; milk, yogurt and cheese; and meat, poultry, fish, dry beans, eggs and nuts.
- eat more fruits, vegetables, whole grains, fat-free or low-fat milk products.
- eat less of foods high in saturated or *trans* fats, cholesterol, added sugars, and salt (sodium).



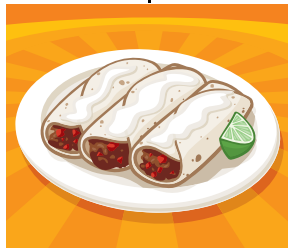
- Sea activo/a físicamente todos los días y equilibre la actividad con el consumo de calorías para no engordar.

- be physically active every day and balance this with your intake of calories so you do not gain weight.

Rollito de Tortilla con Fruta Rinde 1 porción

1 tortilla de harina, común o integral
 1/2 taza de frutas diversas, picadas
 1/4 taza de crema batida no láctea
 Canela molida (opcional)

1. Colocar la tortilla sobre un plato o superficie lisa.
2. Untar la tortilla con la crema no láctea.
3. Colocar las frutas encima. Espolvorear con canela.
4. Enrollar o doblar la tortilla.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)
 - Calorías 200 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 32 g ~ fibra 3 g

Tortilla Fruit Roll-Up Serves 1
 1 flour tortilla, white or whole wheat
 1/2 cup assorted fruit, cut into pieces
 1/4 cup non-dairy whipped topping
 Ground cinnamon (optional)

1. Place tortilla on a plate or flat surface.
2. Spread whipped topping evenly onto tortilla.
3. Arrange fruit on topping. Lightly sprinkle with cinnamon.
4. Roll or fold tortilla.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 200 ~ fat 6 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 32 g ~ fiber 3 g

