



## Concéntrese en los Grupos de Alimentos



**Grupo de los Vegetales**  
**Varíe sus vegetales**

<b>Edad</b>	<b>Cantidad* Diaria Recomendada (Tazas)</b>
<b>2 a 3 años</b>	<b>1 taza</b>
<b>4 a 8 años</b>	<b>1 ½ tazas</b>
<b>9 a 13 años</b>	<b>Hembras: 2 Varones; 2½</b>
<b>14 a 18 años</b>	<b>Hembras: 2½ Varones: 3</b>
<b>19 a 30 años</b>	<b>Hembras: 2½ Varones: 3</b>
<b>31 a 50 años</b>	<b>Hembras: 2½ Varones: 3</b>
<b>51 + años</b>	<b>Hembras: 2 Varones: 2½</b>

\*esta cantidad es para aquellos quienes hacen menos de 30 minutos diarios de actividad física moderada mas allá de su actividad normal diaria.

Mípirámide 101



## ¿Que cuenta como una taza de Vegetales?

En general, una taza de vegetales crudos, cocidos o jugo de vegetales, o 2 tazas de hojas de vegetales se puede considerar como 1 taza del grupo de los vegetales.

Alimento	¿Qué cuenta como 1 taza de vegetales?	Cantidad que cuenta como ½ taza de vegetales
Brócoli	1 taza de brócoli picado 3 brotes, (5 pulgadas) crudos o cocidos	1 taza cocidos
Hojas Verdes (Acelgas, berro, nabo y Col rizada)	1 taza de hojas verdes cocidas	
Hortalizas (espinacas, Lechuga romana, lechuga de Hoja oscuras, endivias, escarolas)	1 taza de hojas verdes cocidas 2 tazas crudas	1 taza crudos
Zanahorias (enteras, en tiras, rebanadas O picadas; crudas o cocidas pequeñas)	1 taza 2 zanahorias 1 taza de pequeñas (aprox. 12)	1 zanahoria mediana Aprox. 6 zanahoria
Calabaza	1 taza en puré, cocida	
Camote	1 grande (por lo menos 2¼" en diámetro) Horneado 1 taza rebanada o en puré cocido	
Calabaza de Invierno (acorn, butternut, Hubbard)	1 taza de calabaza en cubos cocida	½ taza de acorn horneada = ¾ taza
Negros, garbanzo, kidney Pinto, soya, frijol de cabeza negra Y chícharos partidos	1 taza enteros o machacados	
Tofu	1 taza 1 cubo de ½ pulgada (cerca de 8 onzas)	1 pieza (2½ x 2¾ x 1") Cerca de 4 oz
Maíz amarillo o blanco	1 taza de maíz 1 elote grande de 8 a 9 pulgadas	1 elote pequeño (cerca de 6" largo)



Chícharos (alverjas)	1 taza de chícharos (alverjas)	
Papa Blanca	1 taza picadas, en puré Papas fritas 20 medianas de 2½" a 4" de largo	
Brotes de frijol	1 taza cocidos	
Repollo	1 taza crudo o cocido	
Coliflor	1 taza de piezas o floretes	
Apio	1 taza rebanado o picado crudo o cocido 2 tallos de 11" a 12"	1 tallo grande de 11" a 12"
Pepino	1 taza rebanados o picados	
Ejotes verdes o amarillos	1 taza cocidos	
Chiles verdes o rojos	1 taza picados crudos o cocidos 1 grande de 3' en diámetro y 3¾" de largo	1 chico
Lechuga orejona O una cabeza	2 tazas rallada o picada	1 taza picada o rallada
Hongos	1 taza crudos o cocidos	
Cebollas	1 taza picada cruda o cocida	
Jitomates	1 grande 3 pulgadas crudo 1 taza picado o rebanado, crudo, enlatado o cocido	1 pequeño 2¼ pulgadas  1 mediano enlatado
Calabaza de verano o calabacitas	1 taza cocida, rebanada o picada	½ taza cocida rebanada o picada
Jugo de jitomate u otro vegetal	1 taza de jugo	