

Frutas y verduras ¿Cuántas necesito?

autor Administrator
jueves, 20 de marzo de 2008

1. Ve a tu gráfico. Escoge tu nivel de actividad física. Utilice estas definiciones para determinar el nivel de actividad para tu estilo de vida que es mas elevado que la actividad ligera de la vida cotidiana:

Menos Activo: Promedias menos de 30 minutos al día. Moderadamente Activo: Promedias 30 a 60 minutos al día. Activo: Promedias más de 60 minutos al día.

2. Escoge la escala que contiene tu edad. Tu nivel de actividad física y edad determinan cuántas calorías necesitas cada día y el numero de calorías necesaria diariamente determina cuántas frutas y las verduras debes de comer.

Mujeres	Edad	Frutas	Verduras	Menos Activos	19-30	2 tazas	2 ½ tazas	31-50	1 ½ tazas	2 ½ tazas	51+	1 ½ tazas	2 tazas
				Moderadamente Activos	19-50	2 tazas	2 ½ tazas	50+	1 ½ tazas	2 ½ tazas	Activos	19-50	2 tazas
													3 tazas
													50+
													2 tazas
													½ tazas
Hombres	Edad	Frutas	Verduras	Menos Activos	19-50	2 tazas	3 tazas	51+	2 tazas	2 ½ tazas	Moderadamente Activos	19-30	2 tazas
													3 ½ tazas
													31+
													2 tazas
													3 tazas
													Activos
													19-30
													2 ½ tazas
													4 tazas
													31-50
													2 ½ tazas
													3 ½ tazas
													51+
													2 tazas
													3 tazas
Niñas	Edad	Frutas	Verduras	Menos Activos	2-31	1 taza	1 ½ taza	4-81	1 ½ taza	9-131	1 ½ tazas	14-181	1 ½ tazas
													2 ½ tazas
													Moderadamente Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													1 ½ tazas
													1 ½ tazas
													9-131
													1 ½ tazas
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													1 ½ tazas
													1 ½ tazas
													9-131
													1 ½ tazas
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													1 ½ tazas
													1 ½ tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas
													14-182
													2 ½ tazas
													Activos
													2-31
													1 taza
													4-81
													2 tazas
													9-132
													2 tazas