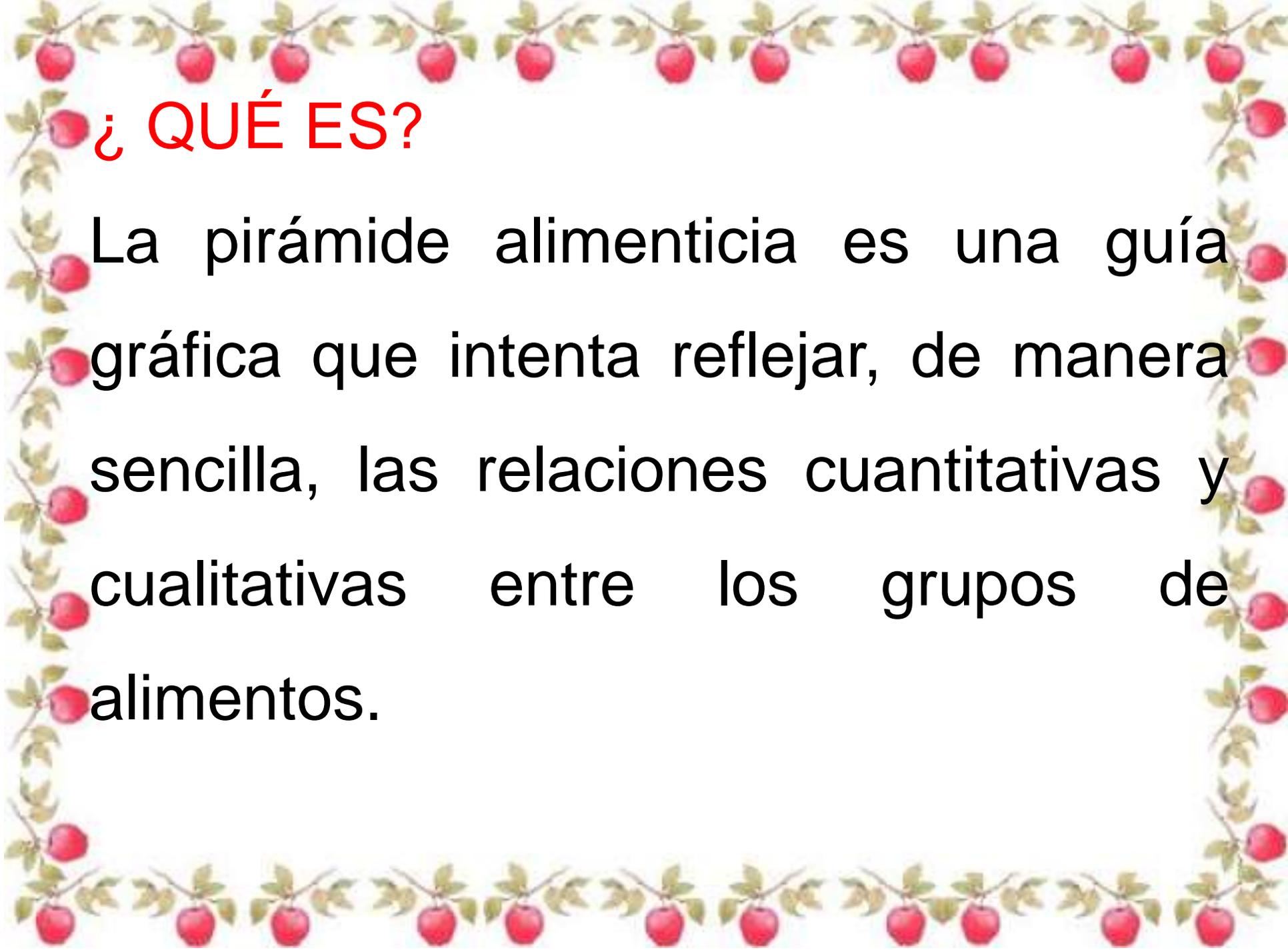




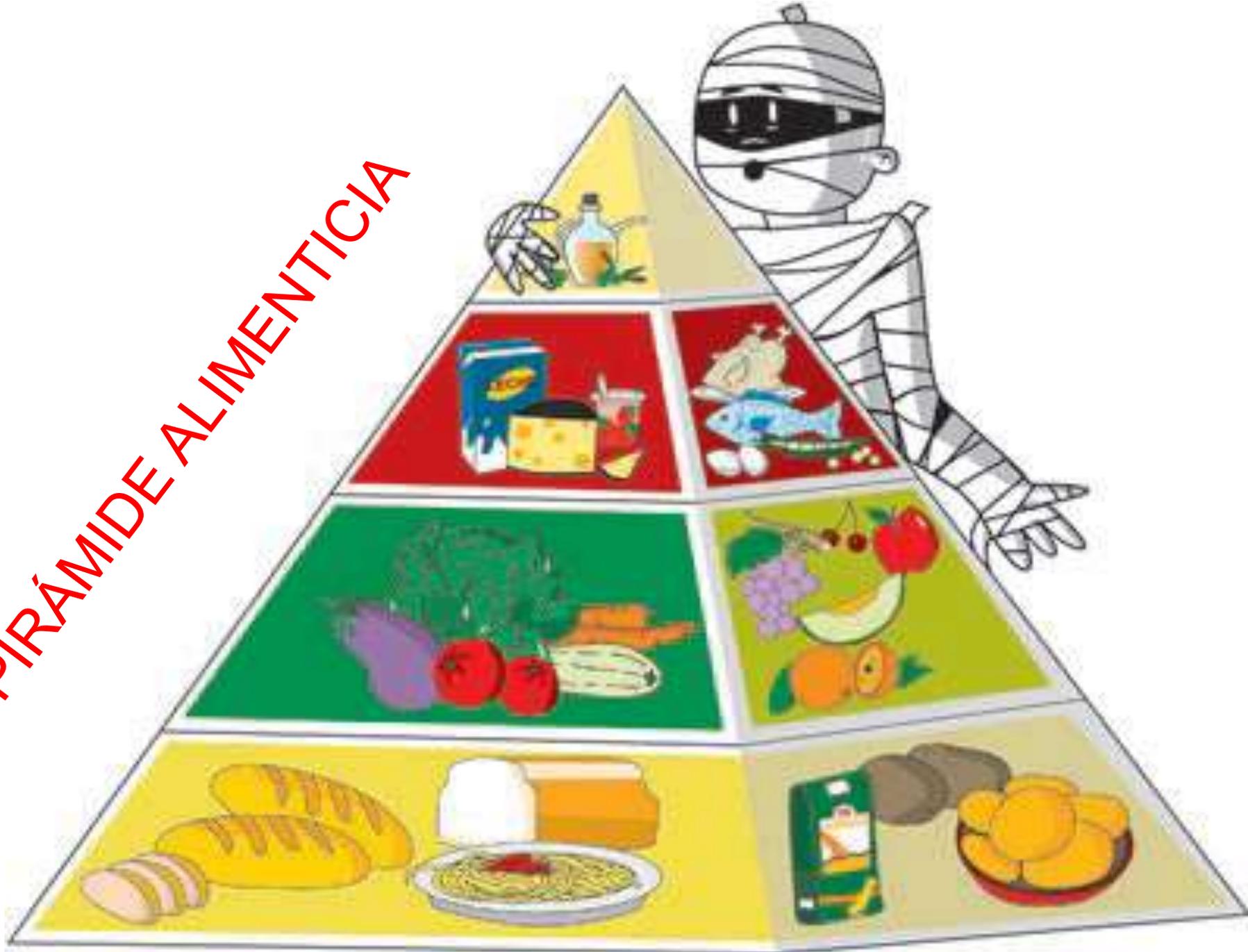
PIRÁMIDE ALIMENTICIA

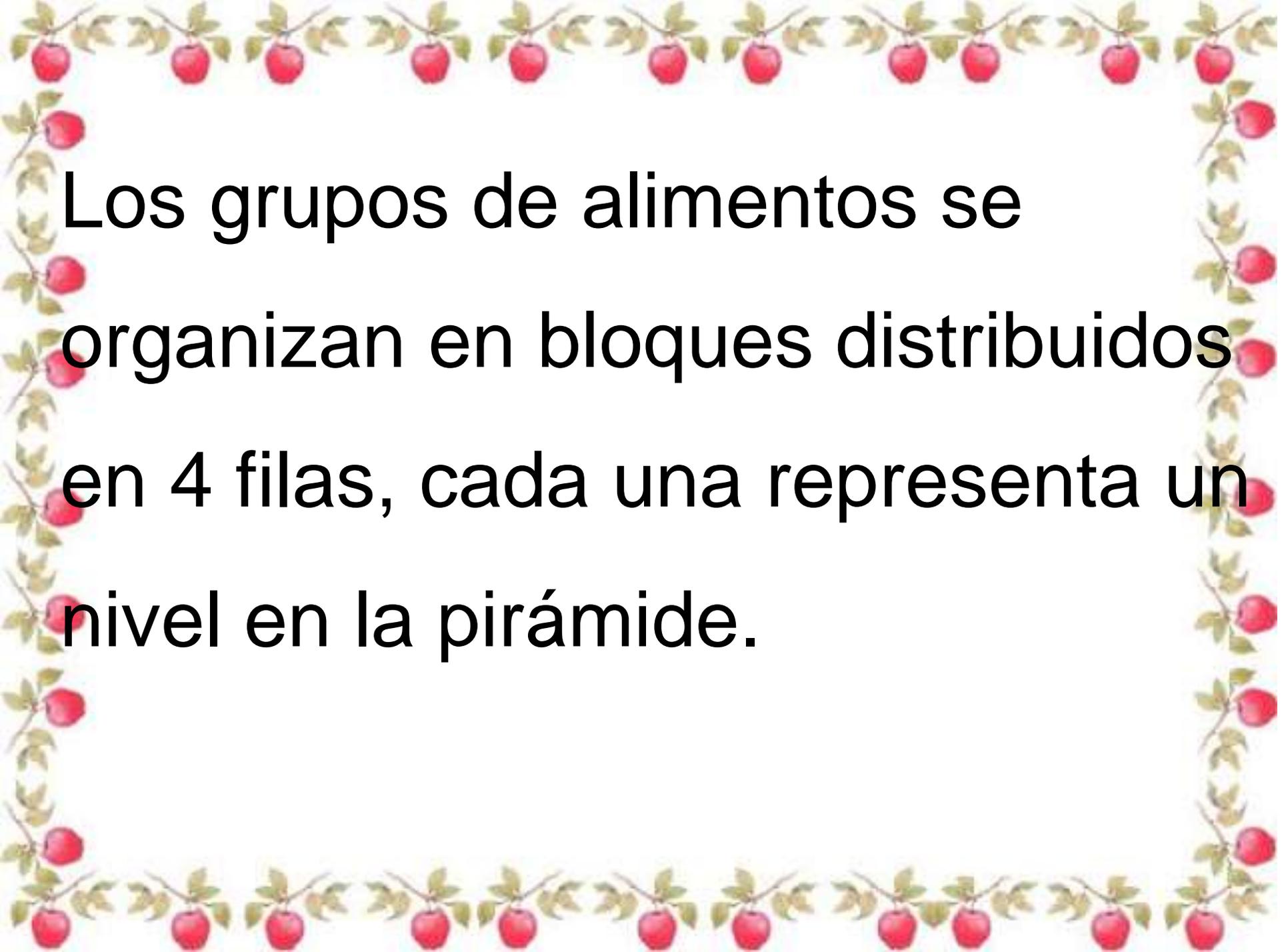


¿ QUÉ ES?

La pirámide alimenticia es una guía gráfica que intenta reflejar, de manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los grupos de alimentos.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA





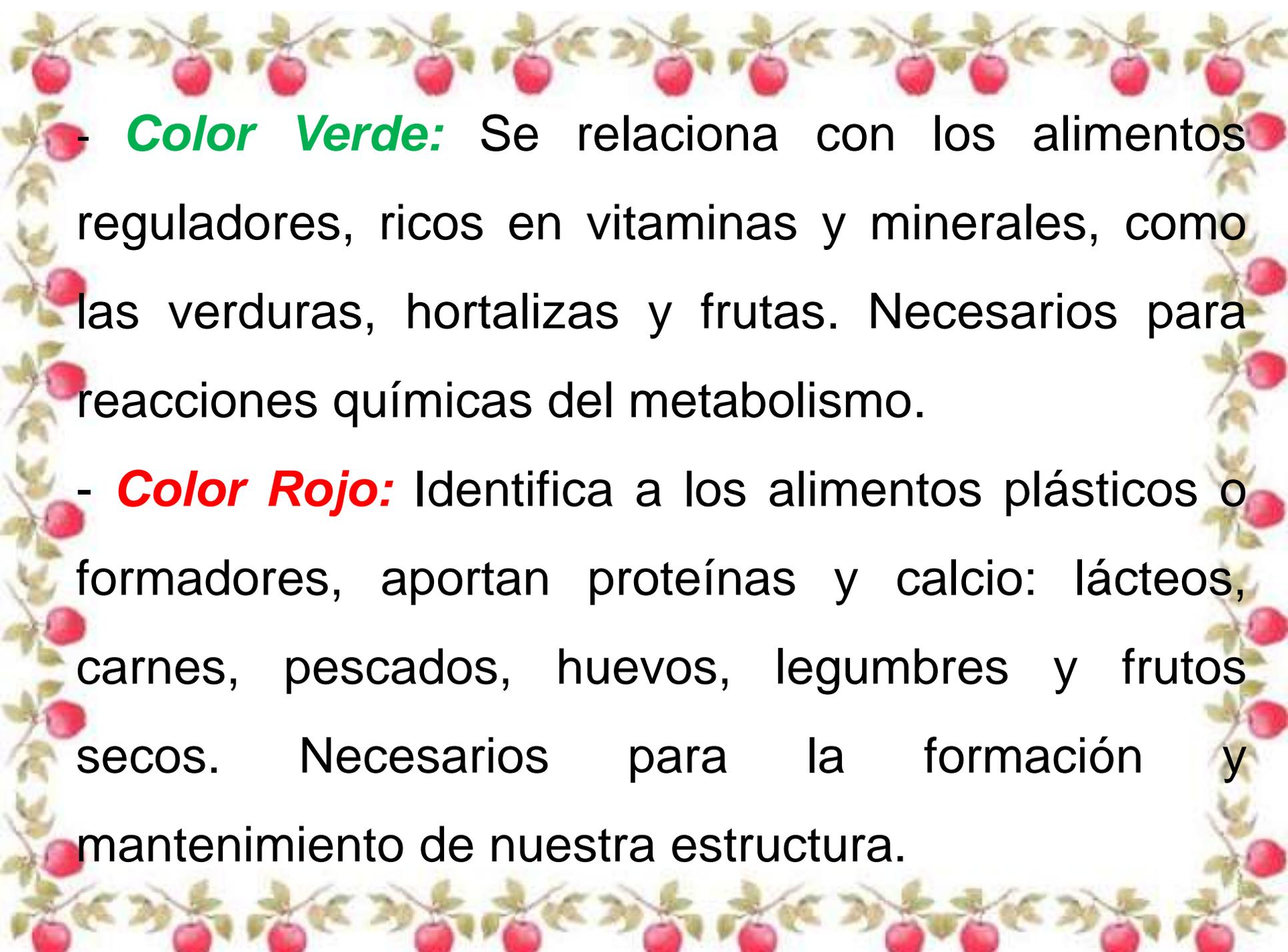
Los grupos de alimentos se organizan en bloques distribuidos en 4 filas, cada una representa un nivel en la pirámide.



Los Colores de la Pirámide

Los colores de los niveles en la pirámide se relacionan con el tipo de alimento que contienen, según la función que desempeñan en el organismo:

- **Color Amarillo:** Corresponde a los alimentos energéticos, que aportan hidratos de carbono (cereales y derivados, legumbres y papas), y los que aportan grasas (aceites, mantequilla, margarina y otras grasas).



- **Color Verde:** Se relaciona con los alimentos reguladores, ricos en vitaminas y minerales, como las verduras, hortalizas y frutas. Necesarios para reacciones químicas del metabolismo.

- **Color Rojo:** Identifica a los alimentos plásticos o formadores, aportan proteínas y calcio: lácteos, carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos. Necesarios para la formación y mantenimiento de nuestra estructura.

La ración (porción) alimentaria utilizada en la pirámide se define como: “ **La cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de Calorías, Lípidos, Hidratos de Carbono y Proteínas**”.





Los Niveles de la Pirámide

PRIMER NIVEL

- Corresponde a la parte más baja de la Pirámide o base, y allí se encuentran: **los cereales, el arroz, el pan, las pastas, y las papas.**

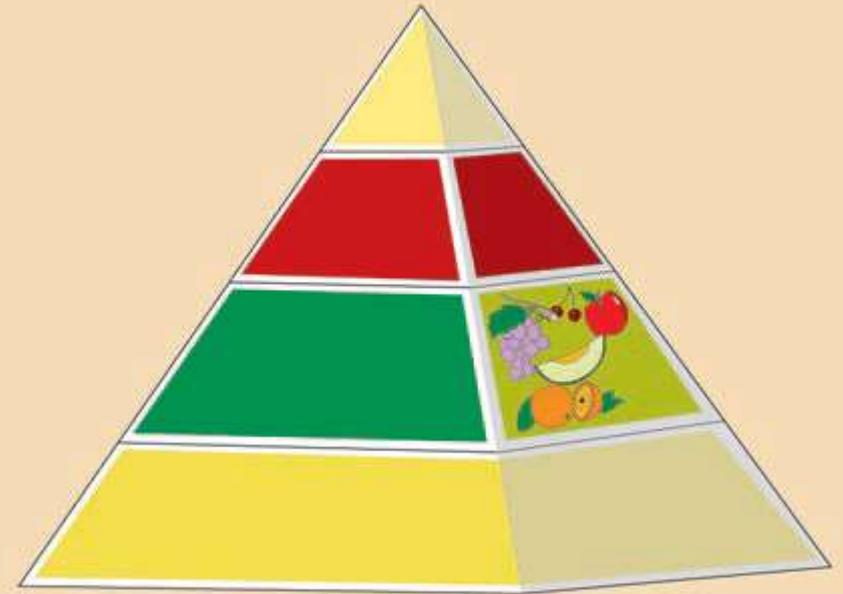
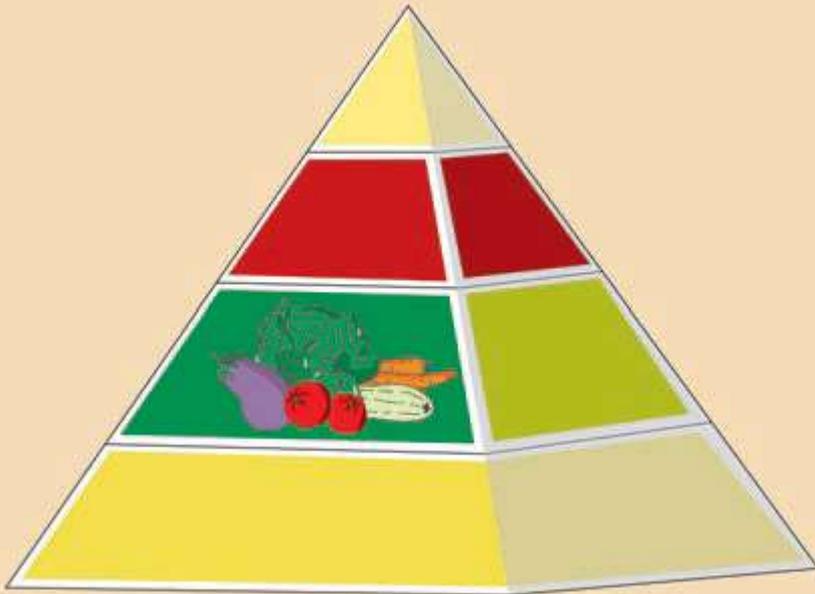
Se recomienda el consumo de 4 – 6 Raciones al día de los alimentos de este nivel.



SEGUNDO NIVEL

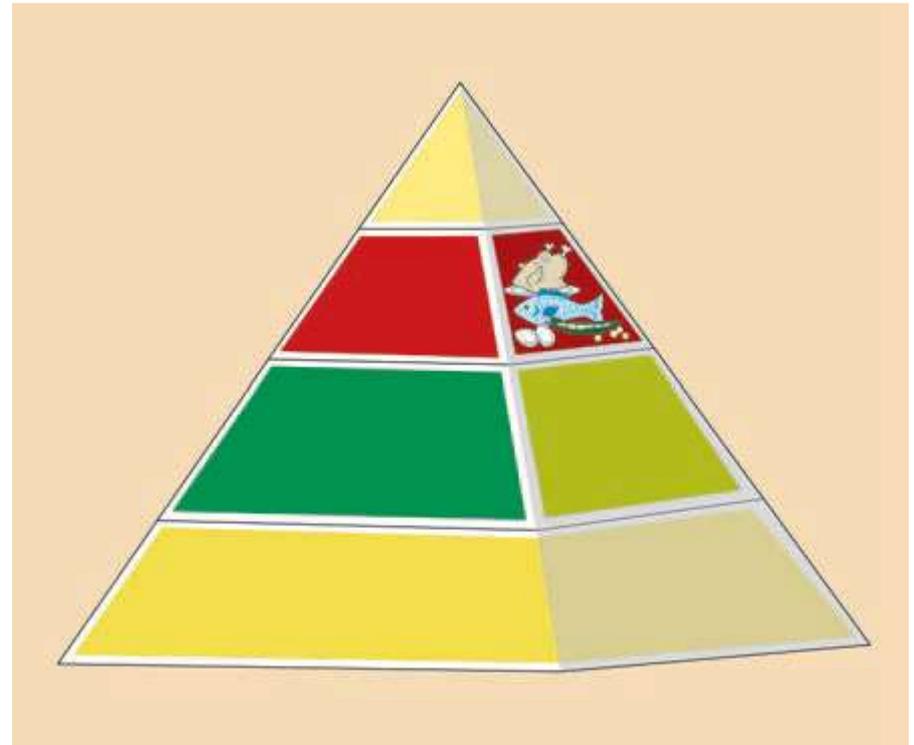
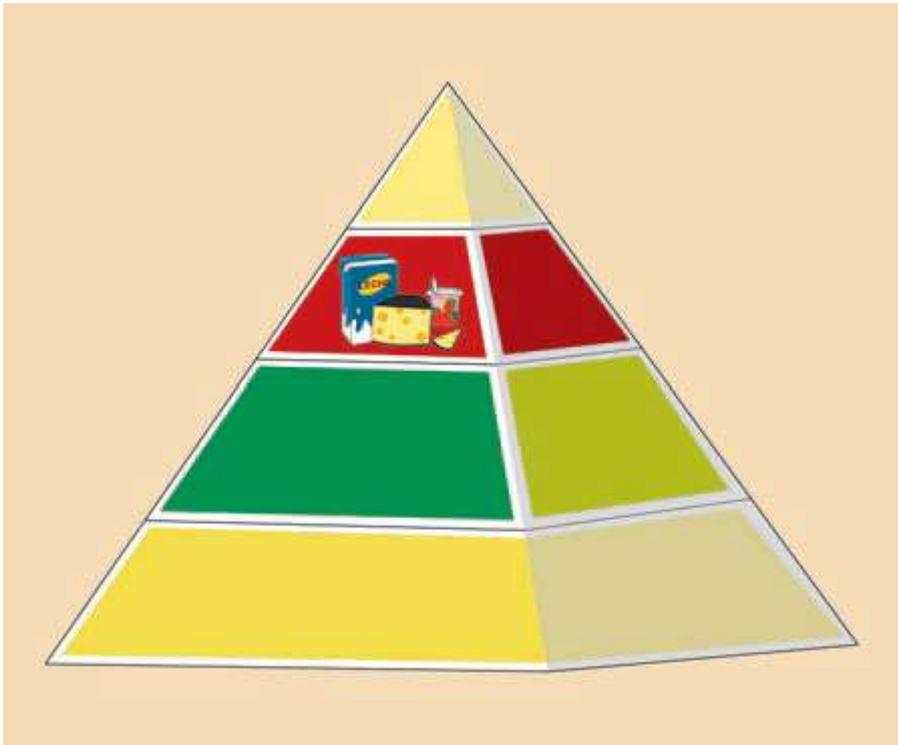
- Está dividido en dos partes, en cada uno de ellos se ubican: **las verduras y las frutas.**

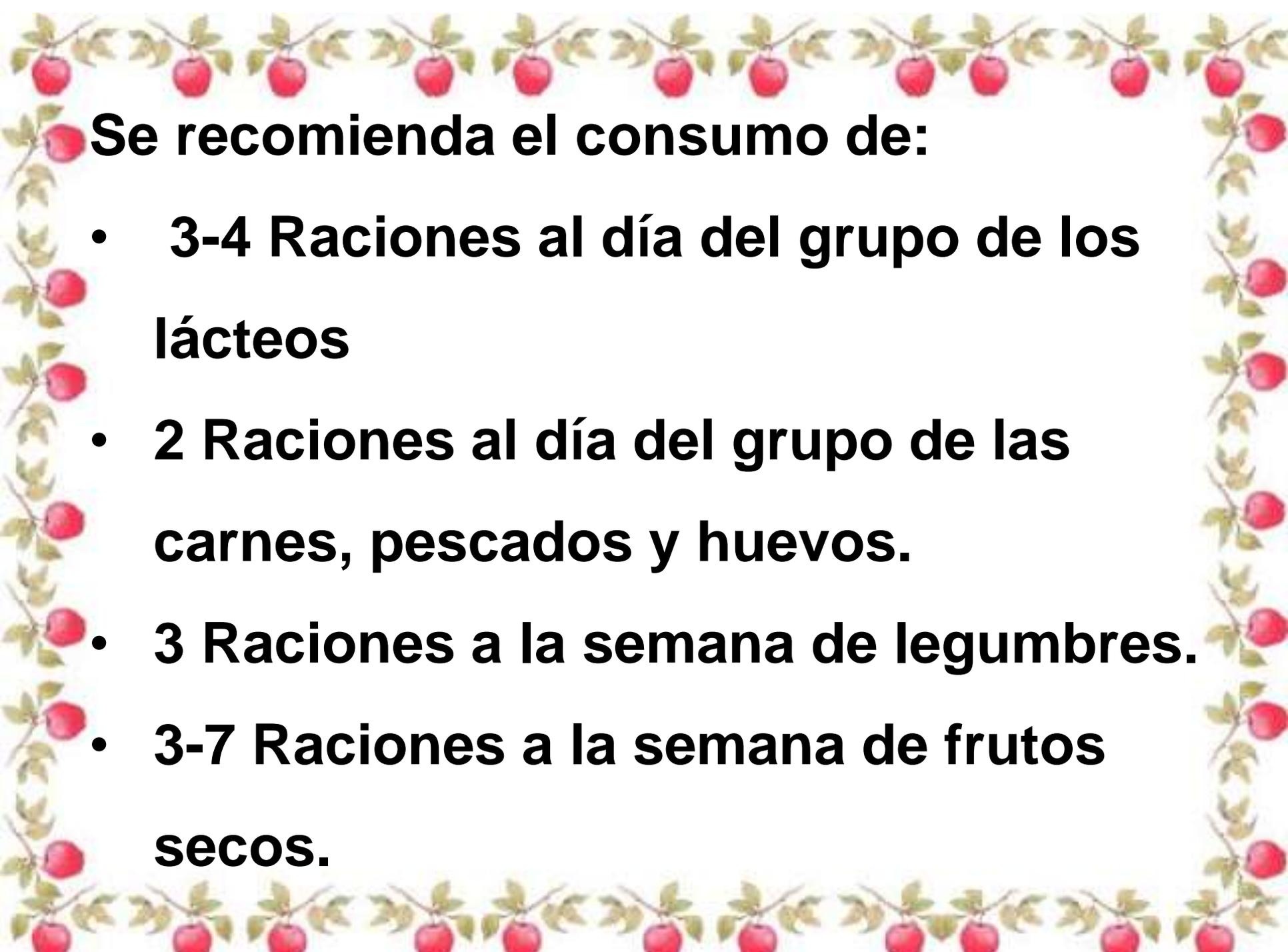
Se recomienda el consumo de 2 – 3 Raciones al día (de cada grupo) de alimentos de este nivel.



TERCER NIVEL

- Proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes: **los lácteos, carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos.**





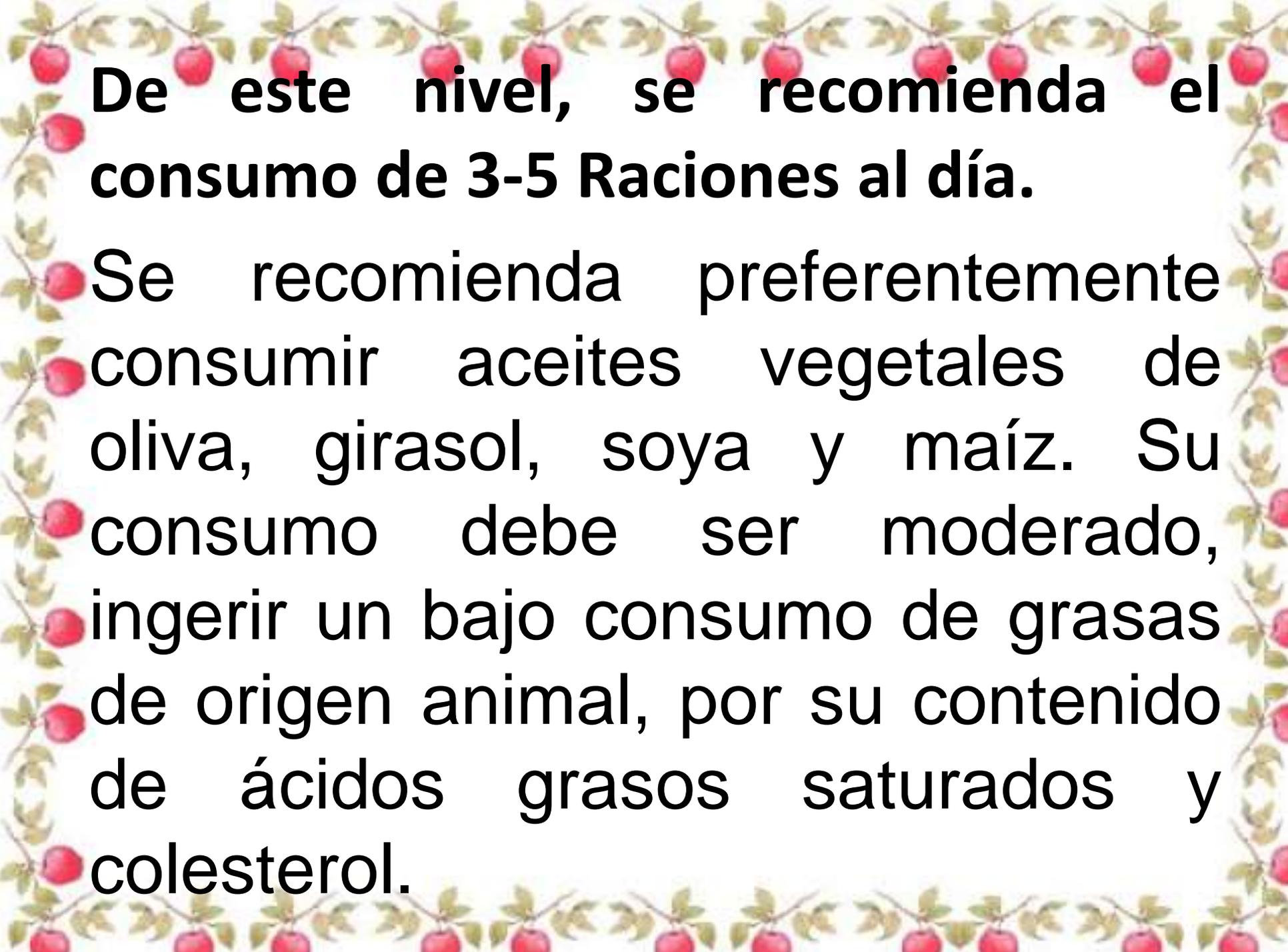
Se recomienda el consumo de:

- **3-4 Raciones al día del grupo de los lácteos**
- **2 Raciones al día del grupo de las carnes, pescados y huevos.**
- **3 Raciones a la semana de legumbres.**
- **3-7 Raciones a la semana de frutos secos.**

EL PICO DE LA PIRÁMIDE

- Allí se agrupan a los **aceites** y también aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, patés, entre otros.





De este nivel, se recomienda el consumo de 3-5 Raciones al día.

Se recomienda preferentemente consumir aceites vegetales de oliva, girasol, soya y maíz. Su consumo debe ser moderado, ingerir un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.