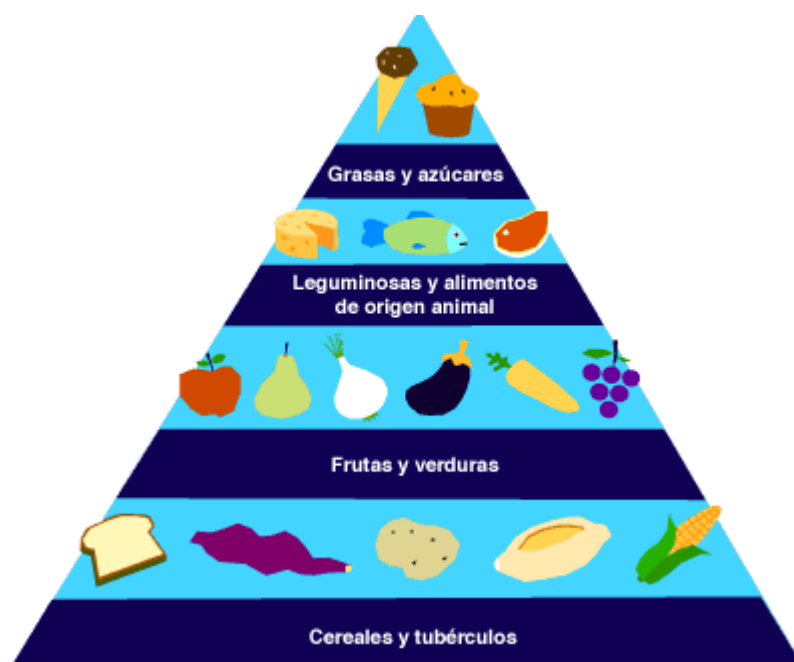


Pirámide Alimenticia



La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno. Solo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos, a fin de mantener una buena salud.

La pirámide alimentaria, creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos data de 1992. Fue revisada y actualizada en 2005, con variaciones importantes.

Grupos de la Pirámide Alimenticia

Grupo 1 – Pirámide Alimenticia

Carbohidratos

Son encargados de brindarle energía al músculo. Los carbohidratos se convierten en glucosa en el cuerpo. Los carbohidratos ayudan también en la formación del tejido.

Estos deben ser consumidos en el transcurso del día. Lo recomendado son de 6 a 11 porciones diarias, especialmente si haces deporte antes y después. Puedes encontrar carbohidratos en granos blancos e integrales, pastas o galletas.

Grupo 2 – Pirámide Alimenticia

Verduras

Son esenciales para mantener una dieta equilibrada, son ricas en minerales y vitaminas, ayudan a que el cuerpo esté hidratado y además aportan gran cantidad de antioxidantes. Son necesarias de 3 a 5 porciones diarias.

Grupo 3 – Pirámide Alimenticia

Frutas

Son ricas en fibra, vitaminas y minerales, lo más recomendable es consumir la fruta en su estado natural, no en jugo. Se recomienda de 2 a 4 porciones diarias.

Las vitaminas y minerales son necesarios para que el cuerpo tenga un adecuado metabolismo, fortalecer el sistema inmunológico y para combatir los radicales libres.

Grupo 4 – Pirámide Alimenticia

Carnes, huevos y legumbres

Son alimentos ricos en proteínas, minerales como el hierro y zinc y vitamina B12. Se encuentran en granos como frijoles y lentejas, también en nueces y la soya. Se recomienda de 2 a 3 porciones diarias.

Las proteínas son muy importantes en el cuerpo, las proteínas son las responsables de la construcción y reparación de los tejidos como los músculos, también tienen participación en la coagulación sanguínea.

Grupo 5 – Pirámide Alimenticia

Leche y sus derivados

Son excelentes proveedores de calcio, necesario para mantener la buena salud en los huesos. También se requiere para mantener en óptimo estado el sistema nervioso. Se necesitan de 2 a 3 porciones diarias

Las grasas son fuente y almacenamiento de energía, también ayuda en el transporte de vitaminas.