



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Epidemiología**

**Material didáctico**

**ALUMNO:**

**Estefany Berenice García Ángeles**

**Diego Lisandro Gómez Tovar**

**Oswaldo Zúñiga Alfaro**

**Dr. Cecilio Culebro Castellano**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 07/07/2020.**





**UDS**  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
**MEDICINA HUMANA**

**SALUD MENTAL**

La base, junto a la actividad física y el agua (ambas cosas, que cualquiera puede entender sin necesidad de una explicación algo más profunda) los conceptos Balance energético y Equilibrio emocional, por muy bonito que quede, me parece poco profesional, teniendo en cuenta a quién va dirigida esta pirámide: a cualquier persona.

A partir del segundo nivel, se clasifican todos los alimentos de consumo habitual. Encontramos los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como las harinas o la pasta, cereales o tubérculos. Se recomienda que se consuman en su versión integral, y en el caso de los derivados como el pan o las pastas se elaboren también con harinas de grano entero.

En el tercer nivel de la pirámide alimentaria encontramos frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda consumir fruta fresca entre tres o cuatro veces al día, y verduras y hortalizas de dos a tres veces al día. La suma entre estos dos grupos, las frutas y verduras y hortalizas debe ser mínimo de cinco raciones al día.

En el cuarto nivel se incluyen alimentos de consumo diario. Alimentos proteicos como lácteos, carnes magras, pescados, huevos, legumbres, y también los frutos secos. Los lácteos se muestran como un grupo aparte porque además de proteínas son la mejor fuente de calcio en nuestra dieta y hay que consumirlos diariamente, entre dos y tres raciones. Y preferiblemente semidesnatados.

En el nivel superior, están aquellos alimentos de consumo ocasional u opcional. No es necesario consumirlos y en caso de hacerlo se recomienda que sea de una forma ocasional (no más de una vez a la semana) y moderada. En esta cúspide de la pirámide tenemos carnes rojas procesadas, productos ricos en azúcar añadido, (bollería industrial helados, bebidas azucaradas, y las grasas untables como la mantequilla o la margarina).

## Referencias

*norte salud nutricion* . (julio de 2017). Obtenido de <https://nortesalud.com/la-nuevapiramidealimentaria-la-piramide-saludable/>