

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PIRÁMIDE ALIMENTICIA DEL PREESCOLAR



PRIMER BLOQUE



Serán la primer fuente de energía

encontramos los carbohidratos complejos como pastas, arroces, pan, fécula y papas, camote y cereales. De estos alimentos, debemos tomar entre cuatro y seis raciones diarias

SEGUNDO BLOQUE



Se resalta la importancia de las frutas, la verdura y el aceite de oliva.

Se aconseja tomar entre seis y nueve raciones diarias en total. Lo mínimo "5 al día".

TERCER BLOQUE



Observamos la importancia de la carne, el pescado, los huevos, las legumbres y los derivados lácteos y la leche.

Se recomienda la ingesta de tres raciones a la semana, no al día, de los alimentos proteicos, y entre tres y cinco raciones de los segundos.

CUARTO BLOQUE



Finalmente, en el último bloque se sitúan los alimentos que deberíamos consumir muy ocasionalmente

Estos son los dulces, chocolates, comidas rápidas o los embutidos. No se recomienda el consumo de más de dos raciones semanales.

