



PIRAMIDE NUTRICIONAL

ES UNA REFERENCIA GRÁFICA DE LA CANTIDAD DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA CONSUMIR DIARIAMENTE POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS PARA MANTERNOS SALUDABLES.

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.

SEGUNDO NIVEL



TERCER NIVEL

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.

