



UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS).

DOCENTE: DRA. PAULINA MARIBEL  
JUÁREZ RODAS.

ALUMNA: EVELIN SAMIRA ANDRES  
VELAZQUEZ.

LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA.

MATERIA: NUTRICIÓN.

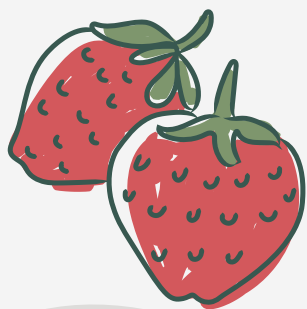
ACTIVIDAD: INFOGRAFÍA DE LA  
PIRÁMIDE NUTRICIONAL.

# PIRÁMIDE NUTRICIONAL.



1

- Es una herramienta de educación y promoción de salud.



2

EASY

- Se muestra de manera gráfica y sencilla.



CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIARIO



3

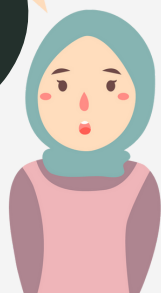
- Nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos.

YES

OR

NO

4



- Va de abajo hacia arriba, abajo es mejor consumirlo que los de arriba.

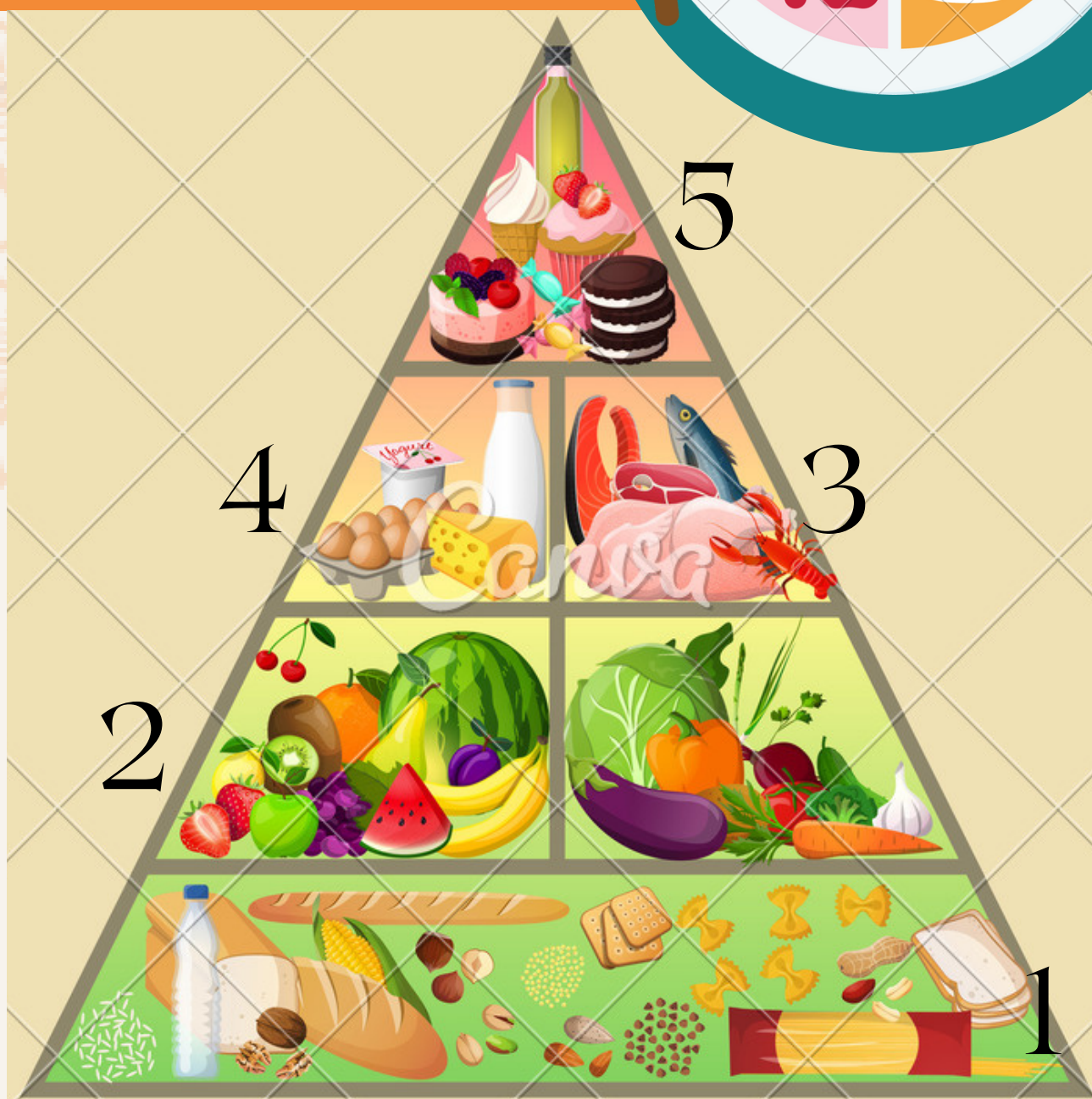
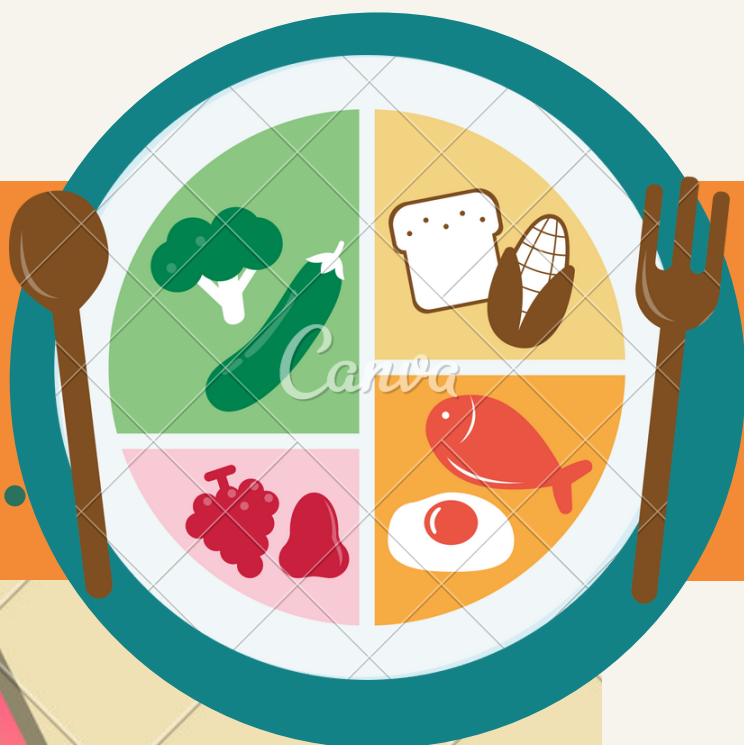
5

- Nos orienta a tener una mejor alimentación y así tener una mejor calidad en nuestra salud.

Nutrition  
VECTOR ILLUSTRATION



# PIRÁMIDE NUTRICIONAL.



**1** En la base se encuentran el grupo de los cereales, panes, pastas y arroz, con un consumo recomendado de 6 a 8 porciones.

**2** El segundo escalón de la pirámide lo ocupan las frutas y verduras, de las que deberíamos aportar de 3 a 5 y de 2 a 4 porciones diarias.

**3** Las carnes, pescados y legumbres, con 2 o 3 raciones recomendadas por día.

**4** Un escalón más arriba se encuentran los lácteos

**5** En la cúspide de la pirámide encontramos las tan criticadas grasas y el azúcar (ambos añadidos artificialmente a los alimentos)