

# PIRÁMIDE NUTRICIONAL

MAYDELIN GAIVEZ ARGUETA

Los organismos oficiales utilizan la pirámide nutricional para trasladar las recomendaciones nutricionales en mensajes fáciles y atractivos para la población.

¿QUÉ ES?



¿CÓMO SE INTERPRETA?

La forma triangular de la pirámide nutricional nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos.



- 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.
- Deben estar presentes en cada comida principal, lo recomendable es que haya entre cuatro y seis raciones al día.

SEGUNDO NIVEL



TERCER NIVEL

- Encontramos frutas, verduras y hortalizas.
- Se recomienda consumir fruta fresca entre tres o cuatro veces al día.
- Verduras y hortalizas de dos a tres veces al día.

- Alimentos proteicos como lácteos, carnes magras, pescados, huevos, legumbres, y también los frutos secos.
- Hay que consumirlos diariamente, entre dos y tres raciones. Y preferiblemente semidesnatados.

CUARTO NIVEL



NIVEL SUPERIOR

- Alimentos de consumo ocasional u opcional.
- No es necesario consumirlos y en caso de hacerlo se recomienda que sea de una forma ocasional.
- Carnes rojas procesadas, productos ricos en azúcar añadido, y las grasas untables como la mantequilla o la margarina.

- Se incluye una bandera con un mensaje relativo al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios como vitaminas, minerales, alimentos funcionales
- La recomendación es establecer pautas individualizadas y siempre bajo el asesoramiento de un profesional de la salud

CINCO NIVEL



INFORMACIÓN QUE CURA:  
SABER COMER ES SABER VIVIR