

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA Nos indica la frecuencia con la que debemos ingerir cada alimento. Situándose en la base de la piramide son los alimentos que debemos tomar con mayor frecuencia, y en la cima los alimentos que podemos tomar ocasionalmente.

1

Primer nivel

- Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos.
- Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc.
- Es preferible que no se consuman en forma refinada.
- Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.



2 Segundo Nivel

- Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas.
- Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales.
- Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.



3

Tercer Nivel

- se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles.
- Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso.
- También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas.
- Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.



4

Cuarto nivel

- La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho.
- Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí.
- La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares.
- Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.



“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”