

## Que es?

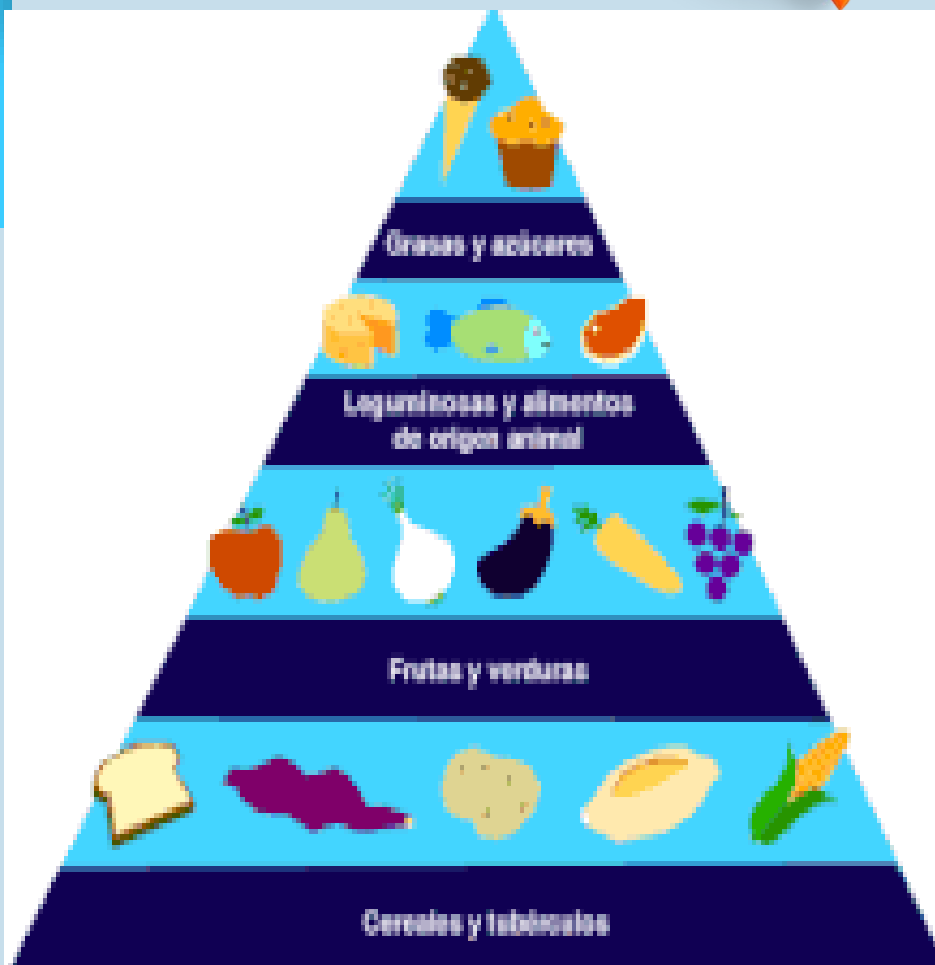
*indica la cantidad de alimento a consumir diariamente en proporciones adecuadas para cada grupo.*

*En otras palabras, te permite visualizar qué y cuánto comer en general (pensando en personas sanas).*

## Como esta compuesta?

*La pirámide alimenticia está conformada por cinco o seis grupos de alimentos, los cuales son divididos y distribuidos en ella de acuerdo con las cantidades recomendadas a consumir durante el día para mantener una salud adecuada:*

# PIRÁMIDE NUTRICIONAL



## Beneficios

*Nos permite distinguir fácilmente cuales son los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, los que conforman la base de nuestra alimentación y los que deben estar presentes sólo de manera esporádica, como los dulces, la bollería o los refrescos.*

## Que tenemos evitar

*productos con exceso de grasa derivado del azúcar que contienen como los dulces, la bollería, los helados o los refrescos con azúcar.*

## Que debemos consumir

*Se recomienda incluir verduras en cada ingesta, siendo un mínimo de 400 gramos diarios, y tomar al menos 3 piezas de fruta al día (unos 200 gramos por toma).*