



*Nombre del Alumno: **Rebeca María Henríquez Villafuerte***

*Nombre del tema: **Pirámide Alimenticia***

*Parcial: **3°***

*Nombre de la Materia: **Crecimiento y Desarrollo Biológico***

*Nombre del profesor: **Dra. Sheila Anahí Urbina Hernández***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **7°***

***San Cristóbal de las Casas, Chis, 05 de noviembre de 2024.***

# PIRÁMIDE ALIMENTICIA:

## CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO



DULCES, BOLLERÍA GRASAS UNTABLES, SNACKS SALADOS

CARNES ROJAS PROCESADAS Y EMBUTIDOS

## CONSUMO VARIADO DIARIO

LÁCTEOS 2-3 VECES AL DÍA  
PERCADO, CARNES MAGRAS, CARNES BLANCAS  
LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, HUEVOS 1-3 VECES AL DÍA  
(alternar)

VERDURAS Y HORTALIZAS 2-3 VECES AL DÍA  
FRUTAS: 3-4 VECES AL DÍA  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PAN DE HARINA DE CEREALES DE GRANO ENTERO, PASTA INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL, PATATAS, CASTAÑAS, LEGUMBRES TIERNOS (según grado de actividad física)

MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

SUPLEMENTOS/COMPLEMENTOS DIETÉTICOS O NUTRICIONALES (VITAMINA D, FOLATOS, LEVADURA DE CERVEZA, FUNCIONALES, ETC); OPCIÓN INDIVIDUALIZADA CON CONSEJO DIETÉTICO PROFESIONAL

BEBIDAS FERMENTADAS: CONSUMO OPCIONAL, MODERADO Y RESPONSABLE (adultos)

## GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL



### Conclusión:

En conclusión podemos decir que la pirámide alimenticia nos ayuda a llevar una dieta balanceada rica en vitaminas minerales, esto quiere decir que por día tenemos la oportunidad de consumir un poco de cada alimento como por ejemplo: pastas en este sentido si consumimos pasta, ya no consumiremos más harinas y sus derivados, cereales, pan, arroz, etc. Debemos de variar con poco de frutas, verduras, carnes rojas o los que obtengan omega como el pescado y sus derivados, lo que no debemos de olvidar es el consumo diario de agua pura para que aparte de fibras, harinas, carnes, etc sea acompañado del agua.

Es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente por las autoridades sanitarias para mantenernos saludables.

Este esquema sirve como instrumento para dar una referencia de la proporción que el cuerpo humano necesita para mantener una dieta equilibrada y, por ende, sana.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://idro.es/la-piramide-de-alimentos-definicion-y-niveles/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria)