



## Mapa Conceptual

**Nombre del Alumno:** Clara Elisa Encino Vázquez

**Nombre del tema:** Piramide nutricional

**Parcial:** III

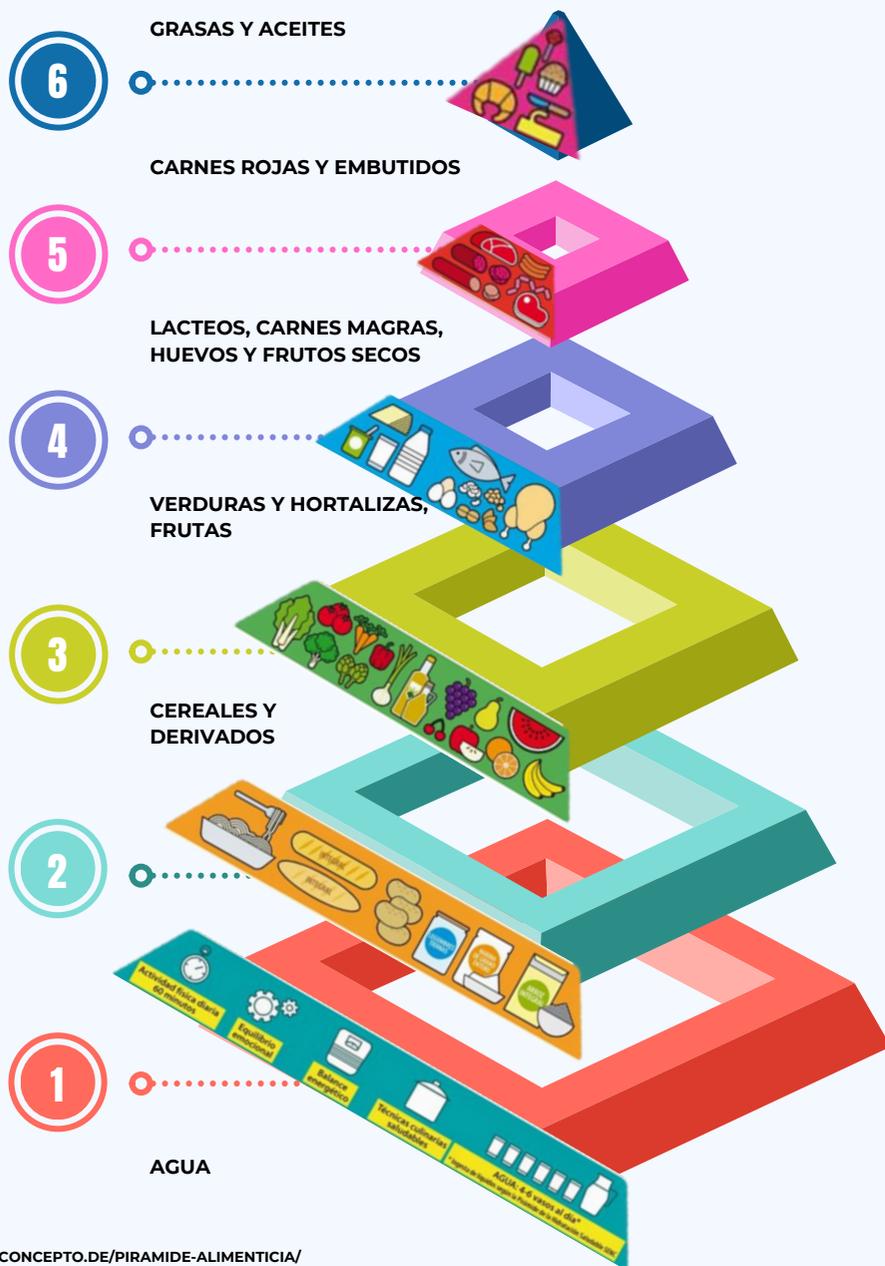
**Nombre de la Materia:** Crecimiento y desarrollo

**Nombre del profesor:** Dra Sheyla Urbina

**Nombre de la Licenciatura:** Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

# GRÁFICO DE PIRÁMIDE



## ETAPA 6

Alimentos que deben ser consumidos con moderación, ya que aportan calorías vacías (sin nutrientes esenciales) y pueden contribuir a problemas de salud

## ETAPA 5

Conviene ingerir ocasional y moderadamente, aunque en mayor cantidad, dado que poseen nutrientes esenciales y proteínas, pero también gran contenido graso.

## ETAPA 4

Consumir diariamente de manera variada, dado que son la principal fuente de energía y proteínas del cuerpo. Contribuyen al crecimiento, reparación de tejidos, y al desarrollo muscular. También aportan hierro, calcio y otros nutrientes esenciales.

## ETAPA 3

Son fuentes ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Ayudan a mantener el sistema inmune saludable y a regular el metabolismo.

## ETAPA 2

Pueden consumirse a base diaria, siempre dependiendo del grado de ejercicio físico y actividad cotidiana. Mientras más intensas sean nuestras jornadas, más porciones podremos comer de ellas, y mientras menos intensas físicamente sean, menos porciones debemos comer.

## ETAPA 1

Se recomienda la ingesta diaria de entre 4-6 vasos de agua, así como de suplementos y/o complementos vitamínicos o nutricionales de acuerdo a la guía especializada de un nutricionista