



Universidad del Sureste
Campus San Cristóbal de las Casas
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Pirámide Alimenticia
Infografía

Nombre del alumno: José Alberto
Cifuentes Cardona

Grupo: "A" Grado: Séptimo Semestre.

Materia: Crecimiento y Desarrollo
Biológico.

Nombre del profesor: Dra. Sheila Anahí
Urbina Hernández.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



MODELO GRÁFICO DE CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE Y EN QUÉ PROPORCIONES PARA MANTENERNOS SALUDABLES

CÚSPIDE DE LA PIRÁMIDE	Alimentos que conviene ingerir de manera esporádica, o sea, no diariamente, pues son ricos, pero no brindan ningún contenido nutricional importante, como dulces, snacks salados, grasas untables y bebidas azucaradas.
SEGUNDO PELDAÑO.	Alimentos que conviene ingerir ocasional y moderadamente, aunque en mayor cantidad, dado que poseen nutrientes esenciales y proteínas, pero también gran contenido graso. Entre ellos están los embutidos, las carnes rojas, los fiambres y carnes procesadas.
TERCER PELDAÑO.	Alimentos que conviene consumir diariamente de manera variada, dado que son la principal fuente de energía y proteínas del cuerpo, pero cuyo abuso trae consigo problemas metabólicos y nutricionales. Nos referimos a los lácteos (2-3 porciones diarias) y las carnes magras, pescados, carnes blancas, legumbres, frutos secos y huevos (1-3 porciones diarias, alternando entre ellos).
CUARTO PELDAÑO.	Alimentos recomendados para su consumo diario, que deben abundar en nuestra dieta. Se trata de verduras y hortalizas (2-3 porciones diarias), frutas (3-4 porciones diarias) y aceites de oliva vírgenes.
BASE DE LA PIRÁMIDE.	Alimentos que pueden consumirse a base diaria, pero 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. En este peldaño se hallan el pan de harina de cereal de grano entero, pasta integral, arroz integral, papas, legumbres tiernas y castañas.
RECOMENDACIÓN	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 nutrición. Además de actividad física diaria con un buen balance energético.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Blogs NS. La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva, Revista de Psiconutrición. 2024.

-SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) 2024

-OMS (Organización Mundial de la Salud) 2024