



**LICENCIATURA**

**MEDICINA  
HUMANA**



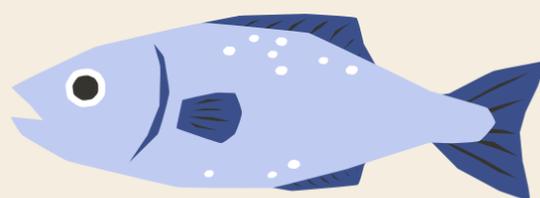
**CAMPUS**

**SAN CRISTÓBAL DE  
LAS CASAS**



**MATERIA**

**CRECIMIENTO Y  
DESARROLLO  
BIOLÓGICO**



**ALUMNO**

**LUIS ANTONIO DEL  
SOLAR RUIZ**

**CATEDRÁTICO**

**DRA. SHEILA ANAHÍ  
URBINA HERNÁNDEZ**



**TEMA**

**PIRÁMIDE  
ALIMENTICIA**



**SEMESTRE**

**SÉPTIMO SEMESTRE**



**PARCIAL**

**TERCER PARCIAL**

# ALIMENTICIA

Esta pirámide está dirigida a la población en general y trata de resumir y presentar de forma clara, sencilla y didáctica un modelo alimentario que sea sostenible y, al mismo tiempo, aporte los nutrientes esenciales necesarios para mantener un buen estado de salud general y prevenir las enfermedades crónicas.

La pirámide consta de 3 niveles y a cada uno de ellos se le asigna un color. En la base se sitúan los alimentos más saludables y sostenibles y en el extremo superior los que tienen menos o ninguna propiedad nutricional y mayor impacto medioambiental, de manera que a lo largo de la pirámide se establece un gradiente que va de más saludable-sostenible a menos saludable sostenible.

## PRIMER NIVEL VERDE

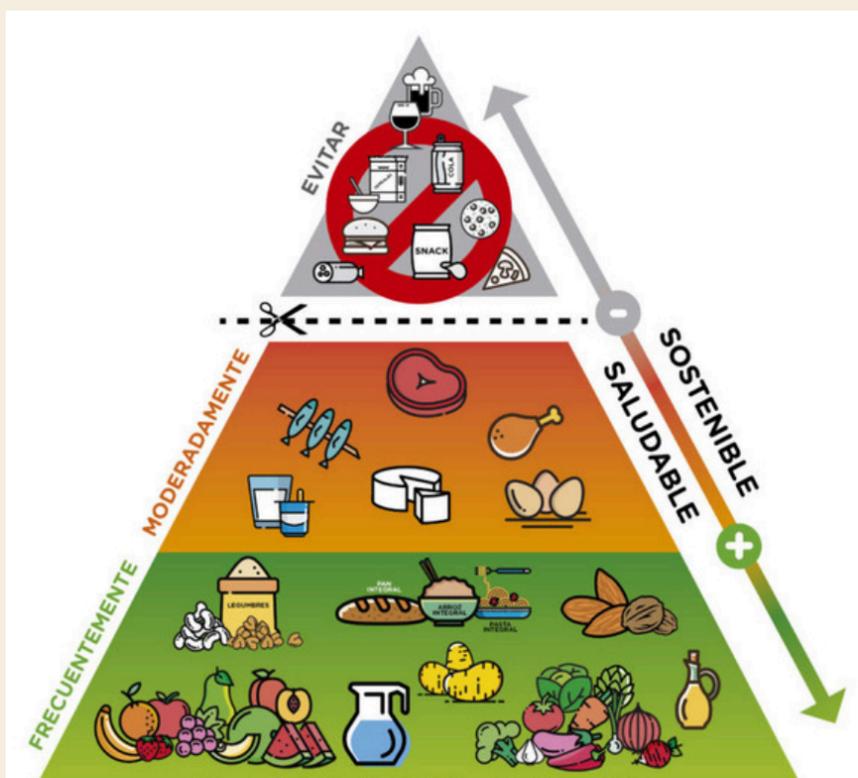
Está situado en la base de la pirámide y corresponde a los alimentos de origen vegetal que deben consumirse con más frecuencia. Este nivel incluye frutas, verduras, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.), legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen o extra. Este nivel también incluye el agua, la única bebida que realmente necesitas.

## NIVEL INTERMEDIO NARANJA

Se corresponde con los alimentos de origen animal. Aquí se incluyen la leche y derivados lácteos, huevos, pescados, aves y otro tipo de carnes como la de ternera.

## ULTIMO NIVEL BLANCO Y NEGRO

Este nivel se encuentra separado físicamente del resto de la pirámide para evidenciar el hecho de que son alimentos a evitar debido al impacto negativo que producen tanto en nuestra salud como en el planeta.



En la tabla aparecen recogidos los pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

