



NOMBRE DEL ALUMNO: **JACQUELINE MONTSERRAT SELVAS PÉREZ**

NOMBRE DEL TEMA: **SUPER NOTA DE PIRAMIDE ALIMENTARIA**

PARCIAL: **2**

NOMBRE DE LA MATERIA: **CRECIMIENTO Y DESARROLLO
BIOLOGICO**

NOMBRE DEL DOCENTE: **SHEILA ANAHI URBINA HERNANDEZ**

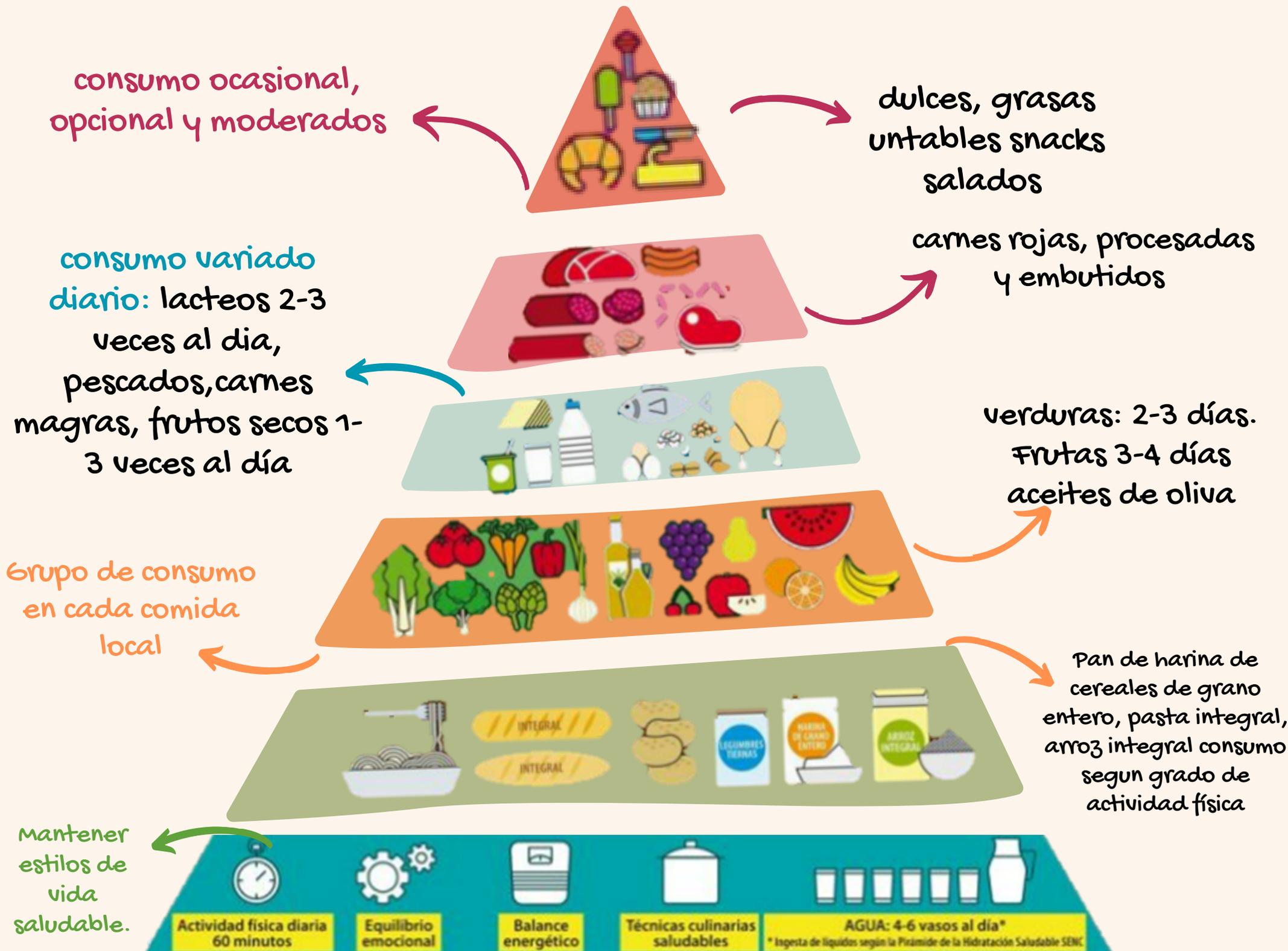
NOMBRE DE LA LICENCIATURA: **MEDICINA HUMANA**

SEMESTRE: **7°**

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIS, 11 DE NOVIEMBRE DEL 2024

PIRAMIDE ALIMENTICIA

Es un modelo gráfico en la que se plasman los alimentos que debemos consumir diariamente y en qué proporciones para mantenernos saludables.



La pirámide alimenticia es un grupo de eslabones en los cuales se encuentra representado ciertos alimentos. Cada peldaño posee un tamaño distinto, para indicar las proporciones en que deben consumirse los alimentos, para mantener una dieta que satisfaga por igual todas las necesidades del cuerpo.

Las pirámides se basan en los alimentos según cada país por la dieta o gastronomía. Al mismo tiempo, uno de sus principios nutricionales es que establece una ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, fibras, vitaminas y minerales, como la proporción idónea recomendada para el ser humano.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) es quien establece las directrices principales sobre una alimentación saludable, sobre las que se basan las diferentes entidades encargadas de diseñar las guías alimentarias, entre las que se encuentran las Pirámides Alimentarias. Como se mencionó antes, cada pirámide va a variar dependiendo la gastronomía y entidad o entorno en el que se encuentre.

Bibliografía:

Salud, N. (n.d.). La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva. Norte Salud Nutrición. Recuperado el 7 de noviembre del 2024, de <https://nortesalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramide-saludable/>