



UDS

Mi Universidad

Medicina Humana

8° Semestre

QFB. Ender Fabián Toledo Alcazar

Biología Molecular

Unidad III

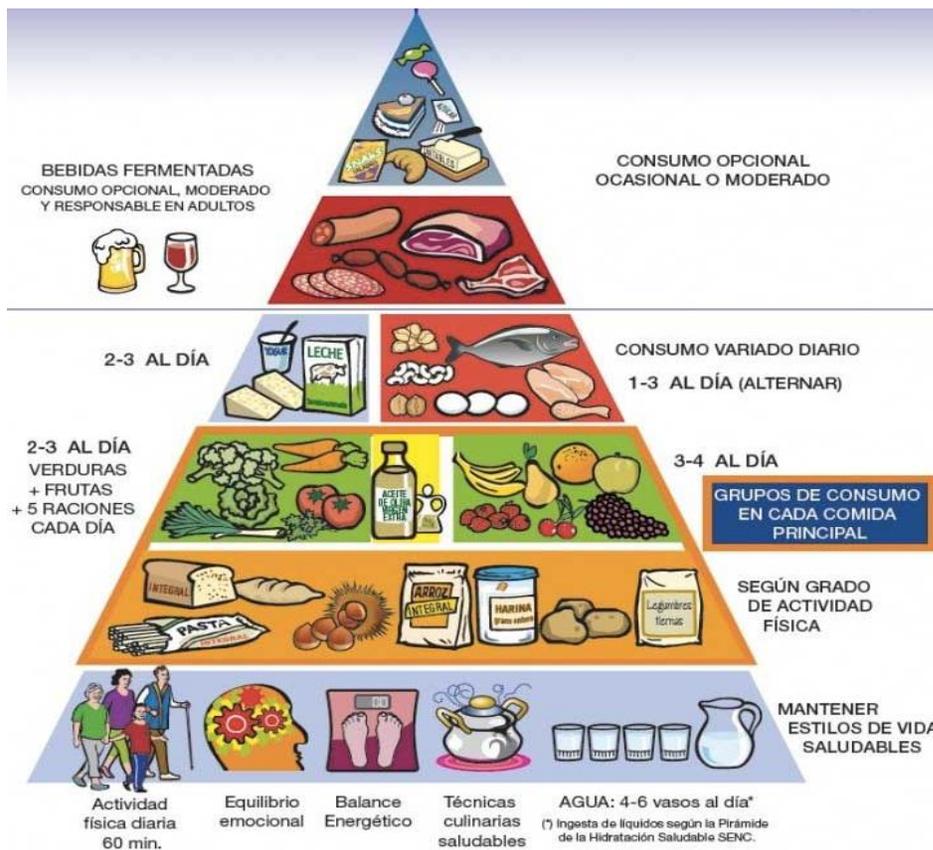
Pirámide Alimenticia

Judith Anahí Díaz Gómez

San Cristóbal De Las Casas Chiapas, A 03 De Junio Del 2025.

PIRAMIDE ALIMENTICIA

La pirámide de la alimentación sana, también conocida como pirámide alimenticia o alimentaria es una representación gráfica que se usa para explicar cómo se consigue una alimentación equilibrada. Dicho de otra forma, la pirámide alimenticia es una representación visual para entender qué alimentos consumir para conseguir una dieta sana.



La pirámide alimenticia es una de las bases imprescindibles, junto al ejercicio y a la vida activa, para conseguir un estilo de vida saludable. Alimentarnos bien es cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, conseguir una alimentación equilibrada es la base para equilibrar nuestros valores en sustancias como el colesterol, las vitaminas y minerales, la glucemia y otras.

La pirámide de la alimentación saludable se lee de abajo a arriba, dando prioridad a los alimentos que aparecen en la franja más larga y limitando el consumo de los que aparecen en las casillas cada vez más pequeños.

Azúcares, Grasas y Sal.

Alimentos que conviene ingerir de manera esporádica, o sea, no diariamente, pues son sabrosos pero no brindan ningún contenido nutricional importante, como dulces, snacks salados, grasas untables y bebidas azucaradas.

Carnes Rojas.

Alimentos que conviene ingerir ocasional y moderadamente, aunque en mayor cantidad, dado que poseen nutrientes esenciales y proteínas, pero también gran contenido de grasa. Entre ellos están los embutidos, las carnes rojas, los fiambres y carnes procesadas.

Lácteos y Proteínas.

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).

Frutas y Verduras.

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.

Hidratos de Carbono.

Incluye todos los alimentos que nos aportan hidratos de carbono. En ella se incluyen por ejemplo el pan, los cereales, el arroz, la pasta y las patatas, que nos aportan la energía necesaria para enfocar nuestro día. Siempre que podamos, eso sí, elegiremos hidratos integrales, pues se consideran hidratos complejos y aportan más fibra alimentaria.



Hábitos Saludables.

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.

Además, 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, de ser el caso.

Bibliografía:

Pirámide alimenticia - Concepto, función y grupos alimentarios. (s/f). Recuperado el 02 de Junio de 2025, de <https://concepto.de/piramide-alimenticia/>

Esneca. (2024, Julio 20). Pirámide alimenticia: Qué es y cómo interpretarla. Esneca; Esneca Business School. <https://www.esneca.com/blog/que-es-piramide-alimenticia/>