

# Recordando la pirámide alimenticia

## Recordando la pirámide alimenticia

[imprimir](#)



**La mayoría** de vosotros la **estudió** en el **colegio** y todos la **tenemos en mente**, pero lo cierto es que poquísimos siguen a rajatabla las indicaciones de la pirámide alimenticia. ¿Recuerdas **qué era** y **qué decía** exactamente?

La **pirámide alimenticia** es una **clasificación** gráfica de los **grupos de alimentos**, donde se **indican** las **proporciones recomendadas** que se deben ingerir para mantener un buen **equilibrio nutricional**. El esquema se basa en que la **parte más ancha**, la de la base, es la que se debe **ingerir más** y con más frecuencia; mientras que la parte **más estrecha** (el vértice) es la que debe **ingerirse en menor proporción** y de forma esporádica.

Hay **multitud** de **representaciones** de pirámides, variando incluso el número de pisos o los alimentos que incluye cada uno. El esquema de una **pirámide estándar de 6 pisos** sería el siguiente: un **primer escalón** dedicado a los **hidratos de carbono**, con panes, cereales y almidones que proporcionan energía para rendir durante el día. En **el segundo**, **frutas**, verduras y **vegetales** que aportan energía y vitaminas para proteger nuestro organismo; mientras que en el **tercero** se sitúan el **calcio** y las **proteínas** de la leche, el tofu y los productos lácteos. En un **cuarto** nivel están las **proteínas** de los huevos, el pescado y las carnes magras (como el pollo), mientras que en el **quinto**, ya en la fase de consumo ocasional, se colocan los **embutidos** y las carnes rojas. El **último piso**, el del vértice, está dedicado a los **dulces**, la bollería y los azúcares en general.

**Fuera de la pirámide**, pero **no** por ello **menos importante**, se encuentra **el agua** (esencial para la vida, lo ideal es consumir unos 2 litros al día), la actividad física (que no es alimentación estricta, pero que contribuye a nuestra salud) y el alcohol del vino y la cerveza, que los adultos pueden consumir de forma moderada.

**Totalmente descartados** están, sin embargo, los **refrescos**, las infusiones estimulantes como el **té** y el **café**, las golosinas y los **snacks**.

La pirámide, sin embargo, **no es insensible** a los **cambios** de la **sociedad**. En EEUU, por ejemplo, el Gobierno ha impulsado un cambio de la figura, diciendo que el hecho de que los **azúcares** estén en **lo más alto** puede causar confusión y hacer creer que son lo más importante de la dieta. Promoviendo un esquema de un plato circular, dividido en secciones con los grupos de alimentos que se deben consumir diariamente.

Otras demandas son que la base de la pirámide la **compongan** las **hortalizas** y las **frutas**, y que los **hidratos de carbono** sean integrales y **pasen al segundo** nivel, acompañados de las legumbres. También se pide que el **alcohol se elimine** completamente, que se distinga entre la leche y el queso (que contiene más grasas) como fuentes de calcio, y que se **valore más la grasa insaturada** (de efectos beneficiosos para la salud cardiovascular) **de los frutos secos**.

Etiquetas

[alimentación](#)

[alimentación sana](#)

[alimentos](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[estilo de vida](#)

[Nutrición](#)

[nutrientes](#)

[pirámide alimenticia](#)

[recetas faciles](#)

[recetas nutritivas](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar