

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**. ¿Recordáis 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. Promueven desde este verano 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

[comida saludable](#)

[comida sana](#)

[Dieta](#)

[dietas](#)

[Nutrición](#)

[piramide](#)

[piramide ntricional](#)

[salud](#)

[saludable](#)

[Vitaminas](#)

[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