

## LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La **pirámide alimenticia** es una gráfica que fue diseñada principalmente para que las personas se guíen de una dieta saludable.

Un menú equilibrado debe contener, diariamente, cerca de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas y vitaminas, minerales y fibras. Los objetivos principales de la pirámide alimenticia son la ingesta de alimentos más variados, una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, comer más fruta, vegetales y granos, así como la ingesta moderada de azúcar, sal y alcohol.

Cada grupo de alimentos proporciona algunos nutrientes, pero no todos los que el organismo necesita; ningún grupo es más importante que otro. El número de porciones de cada grupo recomendadas para un individuo depende de su requerimiento de energía que está relacionado con la edad, peso, altura y actividad física. Dependiendo de las porciones consumidas, el número de calorías puede variar de 1600 a 2400 calorías.

Los grupos de alimentos de la pirámide alimenticia son:

- **Grupo 1:** base de la pirámide. Consiste en alimentos ricos en carbohidratos. Los hidratos de carbono en forma de glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, almidón, entre otros son la principal fuente de energía para el cuerpo. La glucosa es esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y, en circunstancias normales, la única fuente de energía para el cerebro.
- **Grupo 2:** vegetales y verduras ricos en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo como, por ejemplo, las reacciones metabólicas.
- **Grupo 3:** las frutas son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibras, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo.
- **Grupo 4:** carnes, huevos y legumbres como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos y soya y las nueces y las castañas conforman este grupo. Son necesarios para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así como la preservación del sistema inmunológico.
- **Grupo 5:** leche y productos lácteos. Son los mayores proveedores de calcio, un mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso.
- **Grupo 6:** los lípidos (grasas y aceites) son una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Además, una vez convertido en el tejido graso, son una forma de almacenamiento de energía. Los lípidos como vehículos para vitaminas solubles en lípidos pueden encontrar en la crema, mantequilla, manteca, aceites, etc.