

La Pirámide Alimenticia

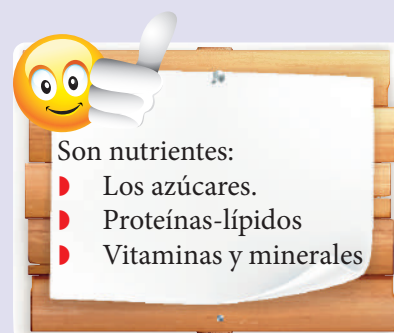
A. La pirámide de los alimentos

La pirámide nutricional es una guía visual que indica la cantidad y frecuencia con que un individuo sano debe consumir a diario los distintos tipos de alimentos para mantener una dieta saludable. Según su valor nutricional, los alimentos se muestran en niveles: en la base, aquellos que se recomienda consumir en mayor proporción; luego, hacia arriba, los que se debe ingerir en menor cantidad. Gracias a su sencillez, la pirámide es fácil de interpretar y de aplicar en la vida diaria. Los nutricionistas recomiendan comer más alimentos que pertenecen a la base de la pirámide, pues ellos nos brindan mayor energía y protección.



B. ¿Qué son los Nutrientes?

Son aquellas sustancias que ingresan a nuestro organismo a través de los alimentos (sólidos y líquidos) y cumplen una función de nutrición indispensable para vivir en salud. Los nutrientes trabajan en equipo para producir energía, mantener las células existentes y fabricar nuevas y regular los procesos del cuerpo. Para que cumplan su función, deben estar juntos y en proporciones adecuadas. La falta de algún integrante trae aparejado el mal funcionamiento de los demás.



La pirámide nutricional o alimenticia está formada por niveles, estos son:

1. Primer nivel

Este grupo está formado por los alimentos energéticos formados por carbohidratos que nos brindan mayor cantidad de energía de forma inmediata. En este nivel se encuentran el maíz, el trigo, la papa, el arroz, las pastas, el pan el camote, etc.



2. Segundo nivel

En este nivel se encuentran los alimentos reguladores como las frutas y las verduras, estos alimentos nos brindan vitaminas que permiten protegernos de las enfermedades. Estas vitaminas están presentes en el plátano, la sandía, la naranja, la lechuga, el apio, el zapallo, la zanahoria, etc.



3. Tercer nivel

En este nivel encontramos a los alimentos constructores, encargados de regenerar órganos y tejidos dañados. En este nivel se encuentran la leche, la carne de res, el pescado, las legumbres, las lentejas, la kiwicha, los huevos, etc.



4. Cuarto nivel

En este nivel encontramos a los lípidos o grasas que nos proporcionan energía de almacenamiento: la mantequilla, palta, aceite de oliva, chorizo, etc.



5. Quinto nivel

Aquí encontramos a los alimentos que se consumen de vez en cuando, entre ellos, gaseosas, helados, tortas, gelatina, etc.

¿Qué es el metabolismo?

Es el proceso mediante el cual se obtiene la energía necesaria que requiere el cuerpo a través de los alimentos, esta energía se mide en calorías.

¿Qué es una caloría?

La caloría es una unidad de medida del calor. Se utiliza para expresar cuantitativamente la energía que contienen los alimentos para ser liberada en el organismo. En términos energéticos, una persona necesita alimentos que le proporcionen entre 2000 y 4000 kilocalorías (Kcal) diarias.

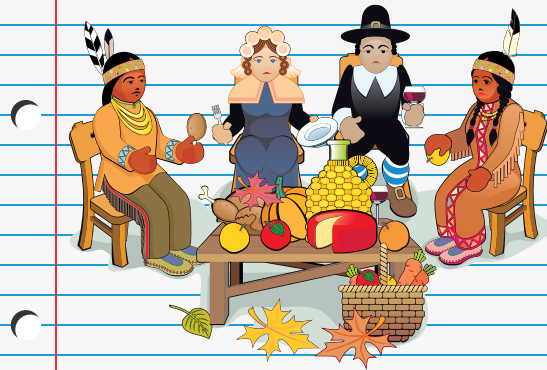


Cantidad, calidad y balance

- ☾ Aunque una persona consuma grandes cantidades de alimentos, puede sufrir desnutrición si no lleva una dieta balanceada. Asimismo, el comer en exceso puede causar sobrepeso y obesidad y, por consiguiente, aumentar el riesgo de enfermedades graves como hipertensión, angina de pecho, padecimientos del corazón, diabetes y artritis. Muchas personas consumen más grasas saturadas y azúcar que almidones y fibra, lo que da como resultado un elevado riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ☾ Aunque una alimentación equilibrada y balanceada está recomendada para casi todas las personas, incluyendo a los vegetarianos, gente de todos los países y los obesos, no es apropiada para todos.

¿Qué es una dieta balanceada?

- ☾ Una dieta balanceada debe incluir necesariamente todos los grupos de nutrientes en las siguientes proporciones: 6 porciones diarias de carbohidratos complejos; 5 porciones de frutas o verduras; 2 porciones de leche o yogur (o bien, leche de soja enriquecida con calcio); 2 porciones de proteínas, y de 15 a 25 gramos de grasas y aceites.



Una buena salud con buenos hábitos

Para poder mantener tu cuerpo sano y libre de enfermedades, no solo es necesaria una buena alimentación, sino también tener correctos hábitos alimenticios. Algunos que puedes practicar son los siguientes:

- ▶ Come en horas fijas y sin prisa para poder realizar una buena digestión.
- ▶ Lávate las manos antes de preparar o consumir los alimentos.
- ▶ Realiza una adecuada limpieza y conservación de los alimentos que vas a ingerir.
- ▶ Come alimentos frescos, porque ellos conservan sus vitaminas y minerales naturales.
- ▶ Consume alimentos ricos en fibras, como frutas y verduras, para evitar el estreñimiento.
- ▶ Evita la comida chatarra, como dulces embolsados, chocolates y caramelos.

Retroalimentación

1. Son alimentos del primer grupo:

2. Símbolo de las kilocalorías:

3. Es un alimento del tercer nivel:

4. Es un nutriente:

Trabajando en clase

Busca nueve alimentos y clasifícalos en el grupo que le corresponda:

T	W	A	C	A	N	I	P	S	E
R	A	S	O	E	S	A	G	R	T
I	T	O	Z	N	A	B	R	A	G
G	A	O	A	O	L	L	E	L	M
O	T	S	N	S	O	T	U	E	O
K	L	A	C	E	T	N	A	M	I
A	A	A	L	U	V	A	R	O	S
T	P	T	O	Q	T	I	M	I	E
B	R	O	C	O	L	I	D	O	S
I	U	S	K	A	Y	A	C	U	Y

Primer grupo:

Segundo grupo:

Tercer grupo:

Cuarto grupo:

Quinto grupo:

Verificando el aprendizaje

- Son alimentos del primer nivel excepto:
 - Pan
 - Papa
 - Fideos
 - Pescado
 - Camote
- La mantequilla y el chorizo pertenecen al:
 - Primer nivel
 - Segundo nivel
 - Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel
- Son alimentos del segundo nivel:
 - Plátano – chorizo
 - Tomate – papa
 - Coliflor – naranja
 - Pescado – menestras
 - Apio – arroz
- Los dulces, chocolates y gaseosas, se encuentran en el _____ nivel.
 - primer
 - segundo
 - tercer
 - cuarto
 - quinto
- ¿Qué tipo de alimentos se encuentran en el primer nivel?
 - Constructores
 - Energéticos
 - Reguladores
 - Vitaminas
 - Minerales
- ¿Qué nutrientes se encuentran en el tercer nivel?
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Vitaminas
 - Glúcidos
 - Carbohidratos
- Los lípidos están presentes en el _____ nivel.
 - primer
 - segundo
 - tercer
 - cuarto
 - quinto
- Nutriente que se encuentra en el primer nivel:
 - Grasas
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Carbohidratos
 - Minerales
- Las vitaminas se encuentran en el _____ nivel.
 - primer
 - segundo
 - tercer
 - cuarto
 - quinto
- Son nutrientes, excepto:
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Grasa
 - Carbohidratos
 - Arroz