¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?

Ana Martínez Rubio. Pediatra
Grupo *PrevInfad*

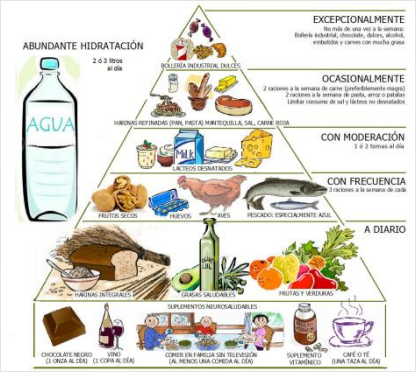
¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?

- La base: **alimentos para todos los días.**
- **Zona amarilla:** Alimentos frecuentes, pero no todos los días.
- **Zona roja:** Mejor casi nunca.
- No se olvidan de **la actividad física.**

Una guía visual

Explican lo que debemos comer para mantener la salud

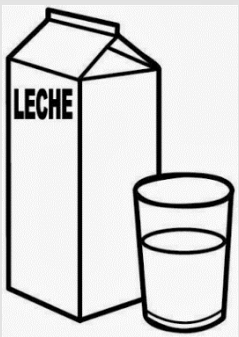
Estrategia Naos- Pirámide



¡¡Hay muchas!!

La base de la pirámide

- Alimentos que son **la base de nuestra alimentación.**
- Son FUNDAMENTALES y se deben tomar **a diario.** Incluso varias veces al día.
- Sobre todo VEGETALES
- Incluye el AGUA. Es la mejor bebida.
- Y la LECHE, pero no más de 500 ml al día.



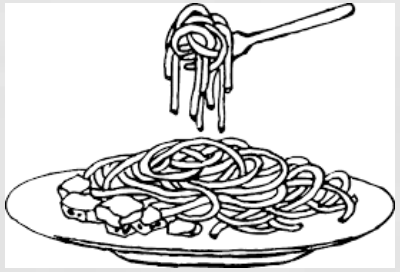
Frutas y verduras

- Frescas o cocinadas ¡a diario!
- Ricas y variadas. Tienen muchas vitaminas y minerales.
- Mejor las de cada estación. Más ricas y más baratas.

Cereales

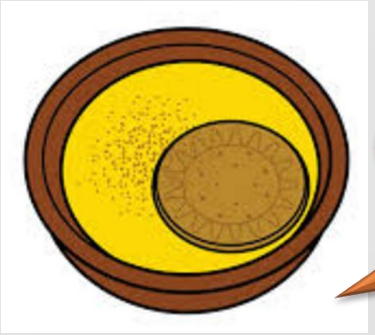
- Incluyen PAN, PASTA Y ARROZ
- Lo mejor: que sean INTEGRALES. Aportan más fibra, vitaminas y minerales.

¡Atención!: En la zona "verde" **NO están** los **cereales azucarados ni chocolateados**!!!

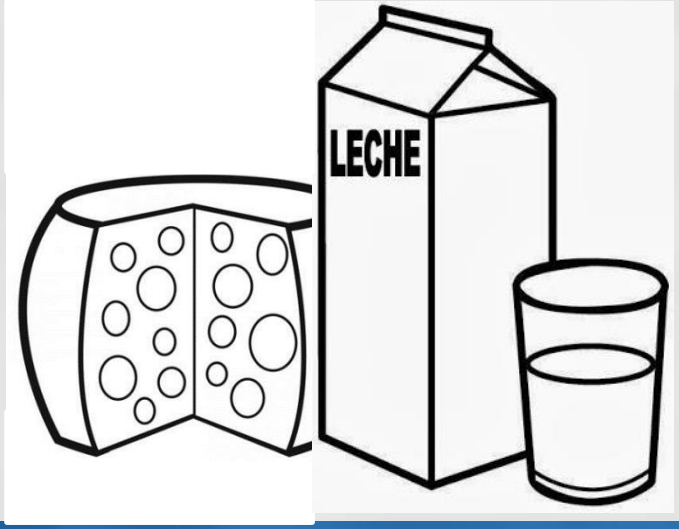


La leche y los derivados

- Leche entera a partir de los 12 meses de edad.
- Semidesnatada (opcional) después de cumplir los 3 años.
- Solo 2-3 raciones cada día.
- Yogurt y queso



¡Atención!: En la zona "verde" **NO están** los **lácteos azucarados** como batidos, flanes, natillas, yogurt azucarado ni los helados!!!



Zona intermedia (amarilla)

- Son sanos y necesarios. Pero no se toman a diario.
- Mejor alternar.
- Completan la alimentación
  - LEGUMBRES
  - PESCADOS
  - CARNES BLANCAS
  - HUEVOS
  - FRUTOS SECOS

La zona roja

- ¡Aunque estén arriba no son los mejores!
- Es la zona más pequeña. Hay que tomar menos.
- Incluye
  - Las GRASAS
  - Los AZÚCARES

¡Atención!:
Muchos de los alimentos "favoritos" de los niños están en la zona roja.
No se deben tomar más que "muy de vez en cuando"

Los alimentos que casi nunca se deben tomar incluyen

Familia y Salud

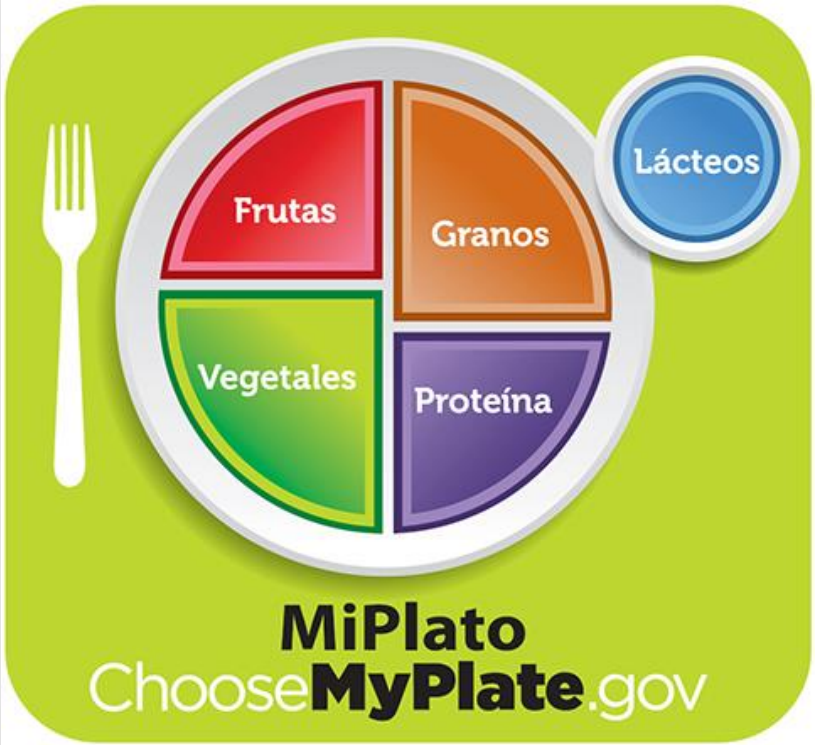
¿Has pensado cuántas veces los toman tus hijos”?

- Carnes rojas
- Embutidos
- Tocino, manteca, beicon
- Mantequilla
- Bollería, galletas
- Cereales chocolateados
- Bombones, chocolatinas
- Paquetes de snacks
- Bebidas dulces
- Helados
- Caramelos, chucherías

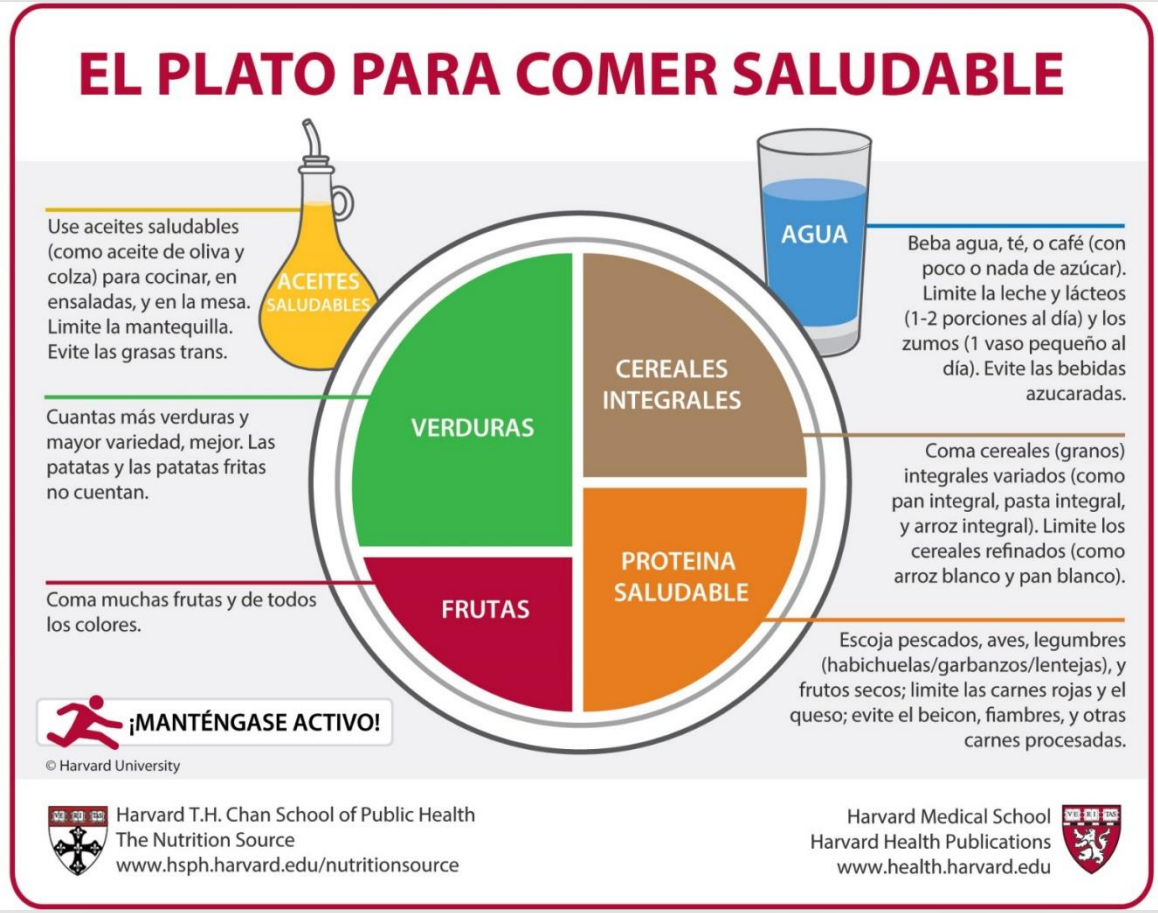
La **actividad física** en las pirámides

- Nos recuerdan que …
  - Hay que moverse y mantenerse activos todos los días ¡a todas las edades!
    - Caminar, pasear, senderismo, jugar a la pelota, montar en bicicleta….
  - Hay que hacer alguna actividad deportiva o juego al menos 5 veces a la semana.
  - En la **zona roja** está la TV y otras pantallas…

Otra forma de explicar lo que debemos comer a diario: El modelo del plato



Otra forma de explicar lo que debemos comer a diario: El modelo del plato



Fuente: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/