

La pirámide alimenticia y la rueda de los alimentos – Tu Buena Salud

La pirámide alimenticia y la rueda de los alimentos

Tanto la **pirámide alimenticia** como la **rueda de los alimentos** representan los diferentes grupos de alimentos y la importancia cuantitativa que deben de tener en nuestra alimentación. Tradicionalmente se ha usado la rueda de los alimentos, pero poco a poco ha ido substituida por la pirámide alimenticia.

Sin embargo, el uso de la rueda de los alimentos se sigue usando por sus ventajas:

- Como herramienta didáctica para docentes
- Como recurso para el personal de hostelería (especialmente de colectividades) que les ayuda a confeccionar menús equilibrados en comedores para personas con diferentes situaciones vitales (escolares, ancianos, hospitalizados, etc.)
- Como elemento favorecedor de la comprensión de los conceptos básicos de la dieta saludable, incluyendo el papel de los distintos grupos de alimentos y de los elementos plásticos, energéticos y catalizadores presentes en los mismos
- Cuando es necesario hacer comprender la importancia del conjunto de la dieta para una alimentación saludable
- Cuando queremos enseñar 'visualmente' que hay diferentes tipos de alimentos según sus funciones en nuestro organismo
- Cuando necesitamos un recurso sencillo para enseñar a elaborar menús sanos válidos para las diferentes edades y circunstancias

Por estos motivos se ha actualizado a la nueva rueda alimenticia:

Los Grupos de alimentos.

Eran tradicionalmente siete, convirtiéndose en esta versión en seis Grupos:



I Energético (composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar)

II Energético (composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general)

III Plásticos (composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo)

IV Plásticos (composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos)

V Reguladores (hortalizas y verduras)

VI Reguladores (frutas)

Incluye, además, mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



La Pirámide Alimenticia hace énfasis en alimentos de cinco grupos que hay que consumir diariamente. Está recomendada para todo tipo de personas a partir de los dos años de edad. Cada grupo de alimentos provee parte de los nutrientes que necesitamos, así que los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro.

Una [nutrición](#) adecuada comienza con la compra de los alimentos y continúa con su correcta preparación para el consumo. Descubre en nuestras fichas de grupos alimenticios cómo puedes mantener el contenido nutricional y las [vitaminas](#) de los alimentos cocinando con gas.

GRUPO 01: [Cereales y tubérculos](#)

Cereales, Pan, Patatas, Pasta. Características: Este grupo de alimentos constituye la base de la Pirámide Alimenticia. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Entre los alimentos de este grupo se encuentran las pastas, el maíz, los cereales, el arroz, el pan, etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada.

GRUPO 02: [Frutas, Verduras y Hortalizas](#)

Cantidades recomendadas:

- 3 – 4 porciones al día de frutas.
- 5 – 6 porciones al día de verduras y hortalizas.

Características: En el segundo nivel de la Pirámide Alimenticia se encuentran las verduras, las hortalizas y las frutas que son alimentos ricos en fibras vegetales, vitaminas hidrosolubles y sales minerales. También contienen una alta cantidad de agua e hidratos de carbono simples. Apenas tienen contenido de proteínas o lípidos.

Consejo de cocción: Es sabido que la cocción hace desaparecer vitaminas, sobre todo la C. Por este motivo, se aconseja tomar verduras en crudo. Sin embargo, el cocinado con aceite suele hacer que aumente la disponibilidad de vitaminas A y E.

GRUPO 03: [Lácteos, Carne, Pescado, Huevo y Legumbres](#)

Cantidades recomendadas: 2 – 3 porciones al día.

Características: En este nivel se encuentran alimentos ricos en elementos constructores o proteínas tales como la carne, el pescado las legumbres y los huevos. También se encuentra el grupo de los lácteos que aportan el calcio y las grasas necesarias para fortalecer los huesos y el organismo. En relación con la carne es mejor escogerla magra u optar por tomar pescado.

GRUPO 04: [Aceites, Grasas y Frutos secos](#)

Cantidades recomendadas: 0 – 1 porción al día.

Características: Algunos tipos de alimentos de este nivel son la mantequilla que aporta vitamina A, la margarina y los aceites de oliva, girasol, maíz o soja, la manteca, el tocino y la mayonesa. Es bueno usar dos clases de aceite en la verdura, porque tiene un alto valor nutritivo y así se combinan los beneficios de los ácidos grasos que contienen.

Consejo de cocción: Para freír los alimentos lo más adecuado es utilizar aceite de oliva y no grasas animales, ni mantequilla o margarina. Para conseguir la costra característica de la fritura, no conviene introducir los alimentos en el aceite hasta que este esté muy caliente.

GRUPO 05: Dulces

Cantidades recomendadas: Esporádicamente.

Características: La punta de la Pirámide Alimenticia incluye alimentos que proporcionan una importante cantidad de calorías: postres, cremas, refrescos, repostería, bebidas ricas en azúcares, bebidas alcohólicas, etc. Son una fuente de energía de fácil acceso que apenas aportan nutrientes, aunque en algunos casos son alimento para el cerebro y la mente.

Azúcar: El azúcar pertenece al grupo de los hidratos de carbono, que son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza, y constituyen la mayor fuente de energía de más fácil asimilación.

Miel: Su composición fundamental es la fructosa aunque también hay cantidades menores de otros hidratos de carbono simples. Contiene sustancias activas en muy pequeñas concentraciones.

Consejo de cocción: Para elaborar una mermelada hay que poner los ingredientes a hervir. A continuación, dejarlos a fuego medio/alto y removerlos frecuentemente para evitar que se pegue en el fondo de la olla. Estará lista cuando espese.