

# La nueva rueda de los alimentos quita un grupo y se queda en seis

## La nueva rueda de los alimentos quita un grupo y se queda en seis

La rueda de los alimentos ha sido y viene siendo un recurso didáctico muy práctico en el que se ve de una manera muy visual los diferentes grupos de alimentos existentes en la dieta. **Según el tamaño del sector que tenga el grupo de alimentos así debe de ser la proporción de consumo diario.**

Mucha gente no lo sabe pero la rueda ha sufrido una **actualización reduciendo sus grupos de 7 a 6**. No es que haya desaparecido ningún grupo de alimentos, sino que uno de ellos (el tercero, de patatas, legumbres y frutos secos) se ha visto absorbido por otros dos grupos (las patatas pasan al grupo de cereales y derivados y las legumbres y frutos secos pasan al de carne pescado y huevos).

Un detalle también a destacar es la inclusión en esta rueda (al igual que en la pirámide) de las necesidades de **hidratación y actividad física**, que aunque estrictamente no sean alimentos si que están muy relacionados con ellos y son la base de la dieta sana.

De esta manera la actual rueda de los alimentos quedaría de la siguiente manera:

- Grupo I, alimentos energéticos; **cereales y derivados, patatas y azúcar**. Aportan glúcidos mayoritariamente y fibra si el cereal incluye la cáscara.
- Grupo II, alimentos energéticos: **grasa, aceite y mantequilla**. Aportan lípidos a la dieta.
- Grupo III, alimentos plásticos: **carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos**. Aportan proteínas y vitaminas (sobre todo del grupo B). Con la incorporación de frutos secos ahora este grupo también aporta grasa y por tanto sería también energético.
- Grupo IV, alimentos plásticos: **leche y derivados**. Aportan proteínas, vitaminas y grasas.
- Grupo V, alimentos reguladores: **verduras y hortalizas**. Aportan vitaminas, minerales y glúcidos.
- Grupo VI, alimentos reguladores: **fruta**. Aporta vitaminas y minerales.

Y esta es la historia de como la rueda de los alimentos pasa de 7 a 6 grupos. Algo que veo lógico porque el [grupo anterior en el que las patatas estaban con los frutos secos y legumbres](#) no lo veía yo muy claro. Ahora las patatas pasan con los cereales y ambos son ricos en hidratos y las legumbres pasan con los alimentos proteicos, algo más lógico.

