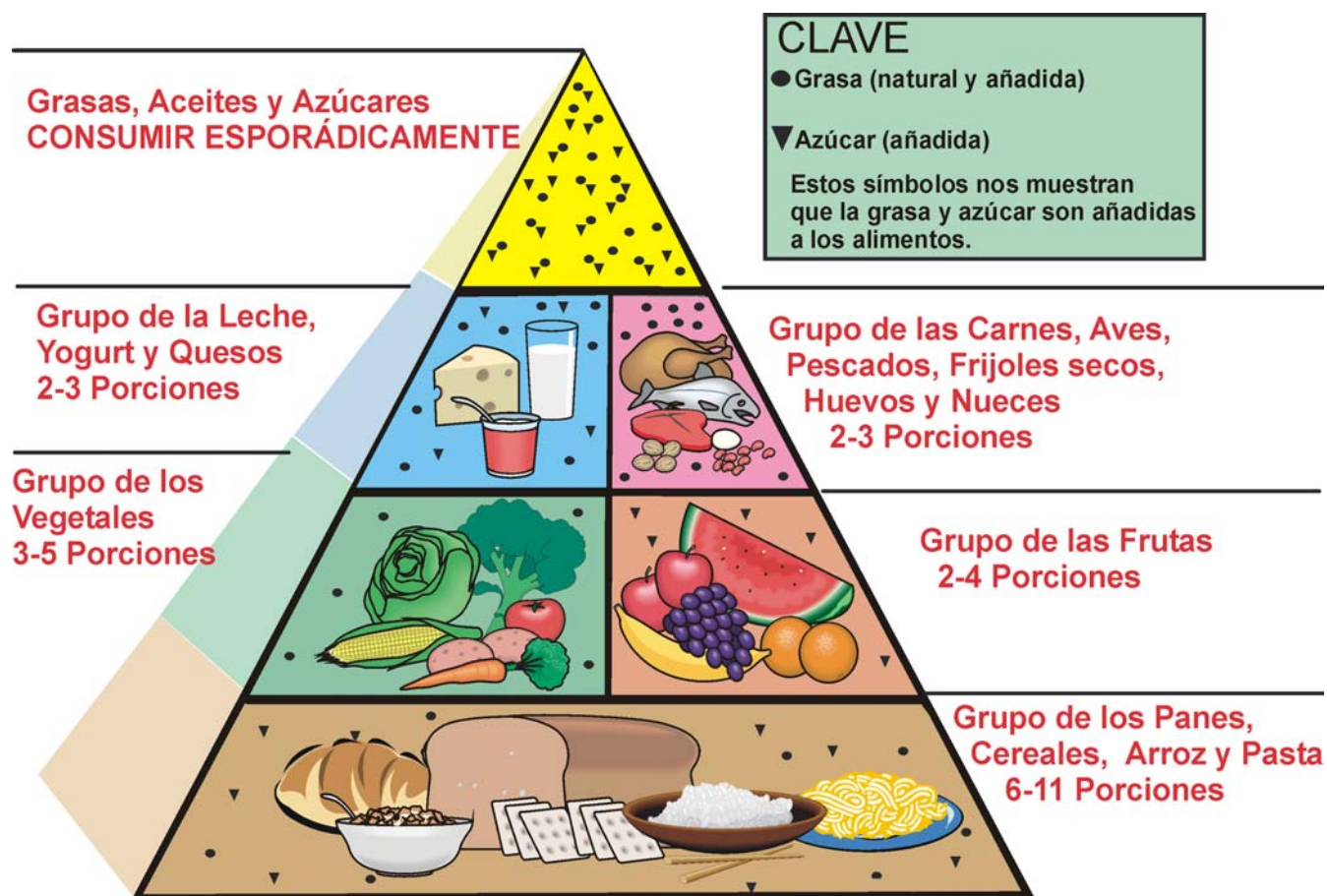


Pirámide Alimenticia: Una Guía Para Su Alimentación Diaria ¹

Glenda L. Warren²



1. Este documento es la Hojuela FCS 1066, una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Agosto 2002. Primera edición: Mayo 1996. Revisión: Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N y Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, Universidad de Florida. Traducido por Sergio Romero, ATC, MS, Universidad de Florida. Traducción revisada por Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Universidad de Florida. Por favor visite el web de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>. Adaptado del *US Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. The Food Guide Pyramid, Home and Garden Bulletin # 252, 1996.*
2. Glenda L. Warren, MS, RD, CFCS, profesora asociada, nutricionista del area de Extensión—EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono que ofrece igualdad de Oportunidad de Empleo, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios solo a individuos y a instituciones que ejerzan sus funciones sin tomar en consideración raza, color, sexo, edad, discapacidad o nacionalidad. Para información sobre como obtener otras publicaciones del Servicio de Extensión, comuníquese con la Oficina del Servicio de Extensión Cooperativo de su Condado. Servicio de Extensión Cooperativo de Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de Florida, Christine Taylor Waddill, Decano.

La Pirámide de los Alimentos enfatiza alimentos de los cinco principales grupos alimenticios que se encuentran en las tres secciones de la parte baja de la Pirámide. Elija todos los días una variedad de alimentos de cada uno de los grupos alimenticios. Cada uno de estos grupos proveen parte de los nutrientes que las personas necesitan, aunque no todos. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Es importante consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos para obtener todos los nutrientes necesarios para mantener la salud. Sea cauto y consuma con moderación los alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.

Cómo Seguir la Pirámide de los Alimentos

Planee comidas y bocadillos para que todos en la familia reciban la variedad y el número de porciones sugeridas todos los días. Elija alimentos que tengan un bajo contenido de grasas y azúcares. Incluya en su dieta diaria de 6-11 porciones de panes, cereales, arroz y pasta; de 3-5 porciones de vegetales; y de 2-4 porciones de frutas. Añada de 2-3 porciones del grupo de productos lácteos y de 2-3 porciones del grupo de las carnes. Sea precavido y consuma con moderación los alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.

¿Qué es una porción?

Grupo de los Granos

Pan, Cereal, Arroz y Pasta, especialmente cereales sin refinar.

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereales listos para comer
- ½ taza de cereales, arroz o pasta cocido

Grupo de los Vegetales

- 1 taza de hojas de vegetales crudas
- ½ taza de vegetales troceados, cocido o crudos
- ¾ taza de jugo de vegetales

Grupo de las Frutas

- 1 manzana, banana, naranja o pera mediana
- ½ taza de frutas troceadas, cocidas o enlatadas
- ¾ taza de jugo de frutas

Grupo de los Lácteos -

Leche, Yogur y Queso, preferiblemente bajos en grasa.

- 1 taza de leche o yogur
- 1 ½ onzas de queso natural (como el queso tipo *Cheddar*)
- 2 onzas de queso procesado (como el queso tipo *American*)

Grupo de las Carnes y las

Legumbres - Carnes, Aves, Pescados, Legumbres secas, Huevos y Nueces,

preferiblemente bajos en grasa.

- 2-3 onzas de carnes magras, aves o pescado, cocidas.
- *Una onza de carne magra es equivalente a:*
 - ½ taza de legumbres secas cocidas
 - ½ taza de tofu
 - 2 ½ onzas de hamburguesa de soja
 - 1 huevo
- *Una onza de carne es equivalente a:*
 - 2 cucharadas de crema de maní (cacahuete)
 - 1/3 taza de nueces

¿Cuántas porciones son necesarias para satisfacer sus necesidades diarias de acuerdo a su edad y su nivel calórico?			
Grupos de Alimentos	Niños entre 2 y 6 años de edad, mujeres adultas y algunas personas mayores (alrededor de 1,600 calorías)	Niños mayores, mujeres adolescentes, mujeres activas, la mayoría de hombres (alrededor de 2,200 calorías)	Varones adolescentes, hombres activos (alrededor de 2,800 calorías)
Grupo de los Granos	6	9	11
Grupo de los Vegetales	3	4	5
Grupo de las Frutas	2	3	4
Grupo de los Lácteos*	2 ó 3*	2 ó 3*	2 ó 3*
Grupo de las Carnes y las Legumbres	2, para un total de 5 onzas	2, para un total de 6 onzas	3, para un total de 7 onzas

*Jóvenes (de 9 a 18 años de edad) y adultos mayores de 50 años necesitan 3 porciones diarias. El resto de las personas necesitan 2 porciones diarias. Durante el embarazo y la lactancia el número de porciones del grupo de los lácteos recomendado es el mismo que para mujeres no embarazadas.

¿Por qué hay que tener cautela al consumir alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide?

La punta de la Pirámide incluye las grasas, aceites y azúcares. Estos son alimentos como las salsas para ensaladas, margarinas, azúcares, sodas, caramelos y postres dulces. Estas comidas proporcionan una importante cantidad de calorías, pero aportan pocas vitaminas y minerales. Hay que usar este grupo de alimentos esporádicamente y en pequeñas cantidades. Las bebidas alcohólicas también forman parte de este grupo. Las mujeres embarazadas, los niños, los adolescentes, las personas que vayan a operar cualquier tipo de vehículo, las personas que usen medicamentos y las personas que tengan problemas controlando el consumo de alcohol **deben abstenerse** de consumir bebidas alcohólicas.

Profundizando sobre las Grasas y el Azúcar Añadido

Los símbolos que representan a las grasas y el azúcar se pueden ver en todos los grupos alimenticios de la Pirámide para indicar que ciertos alimentos en estos grupos contienen una gran cantidad de grasas y azúcar. Para tener una dieta saludable es importante tener en cuenta la grasa y el azúcar de todos los alimentos de los diferentes grupos y no solo las grasas y azúcares de la punta de la Pirámide.