

¿Conoces los secretos de la pirámide de la alimentación?

Representa gráficamente las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos y la importancia cuantitativa que deben tener en la alimentación, según su consumo sea diario (base de la pirámide) u ocasional (vértice de la pirámide).

Todo es perfecto, como una pirámide milenaria, siempre que se mantengan las proporciones. Si cambias algo, la pirámide se vendrá abajo.



LUNES

1

- Puré de verdura
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- Estofado de pavo con zanahorias baby
Hidr: 10,1 Prot: 16,2 Cal: 189,2 Lípidos: 9,4
- Fruta fresca
Hidr: 2,8 Prot: 0,5 Cal: 14,2 Lípidos: 0,1
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

MARTES

2

- Alubias blancas
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- Lomo a la riojana
Hidr: 2,8 Prot: 11,8 Cal: 182,0 Lípidos: 13,8
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

MIÉRCOLES

3

- Arroz tres delicias
Hidr: 44,2 Prot: 8,9 Cal: 251,6 Lípidos: 5,6
- Delicias de rape con lechuga
Hidr: 10,1 Prot: 8,1 Cal: 142,9 Lípidos: 7,8
- Zumo de frutas
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- Zumo de frutas
Hidr: 17,9 Prot: 1,1 Cal: 79,1 Lípidos: 0,4

JUEVES

4

- Judías verdes con patatas
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- Albóndigas con tomate con pasta al dente
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- Fruta fresca
Hidr: 14,4 Prot: 2,7 Cal: 84,4 Lípidos: 1,9
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

VIERNES

5

- Garbanzos
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- Huevos fritos con patatas fritas
Hidr: 0,3 Prot: 6,3 Cal: 108,2 Lípidos: 9,0
- Actimel
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 98,7 Lípidos: 6,0
- Actimel
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

8

- Crema de calabacín
Hidr: 23,2 Prot: 4,3 Cal: 132,9 Lípidos: 2,8
- Ragout de ternera
Hidr: 8,2 Prot: 16,4 Cal: 214,4 Lípidos: 13,0
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

9

- Lentejas
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- Pechuga pollo a la plancha con lechuga
Hidr: 0,0 Prot: 15,5 Cal: 119,2 Lípidos: 6,3
- Fruta fresca
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

10

- Sopa de cocido
Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3
- San jacob con tomate fresco
Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 181,0 Lípidos: 13,6
- Fruta fresca
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

11

- Patatas con guisantes
Hidr: 26,2 Prot: 5,9 Cal: 151,0 Lípidos: 2,3
- Jamón fresco asado con tomate
Hidr: 4,8 Prot: 12,1 Cal: 183,0 Lípidos: 12,8
- Fruta fresca
Hidr: 3,8 Prot: 0,7 Cal: 18,3 Lípidos: 0,1
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

12

- Spaghettis
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- Merluza a la romana con lechuga
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- Pastelito
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- Pastelito
Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

15

- Judías verdes con patatas
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- Lomo con pimientos
Hidr: 2,2 Prot: 11,9 Cal: 180,7 Lípidos: 13,9
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

16

- Alubias pintas
Hidr: 18,1 Prot: 11,1 Cal: 151,1 Lípidos: 3,6
- Jamoncitos pollo al ajillo con patatas chips
Hidr: 1,2 Prot: 14,7 Cal: 165,5 Lípidos: 11,5
- Fruta fresca
Hidr: 9,5 Prot: 1,3 Cal: 102,1 Lípidos: 6,5
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

17

- Macarrones
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- Filete de gallo a la romana con mayonesa
Hidr: 5,8 Prot: 16,2 Cal: 149,3 Lípidos: 7,0
- Fruta fresca
Hidr: 0,9 Prot: 0,2 Cal: 106,3 Lípidos: 11,3
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

18

- Puré de zanahoria
Hidr: 26,6 Prot: 4,3 Cal: 144,7 Lípidos: 2,3
- Albóndigas con tomate
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

19

- Arroz con tomate
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- Croquetas y empanadillas con lechuga
Hidr: 19,8 Prot: 3,8 Cal: 179,0 Lípidos: 9,4
- Helado
Hidr: 14,7 Prot: 2,8 Cal: 124,2 Lípidos: 6,0

22

- Puré de verdura
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- Canelones
Hidr: 33,6 Prot: 12,3 Cal: 201,8 Lípidos: 12,1
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

23

- Paella
Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9
- Nuggets con lechuga
Hidr: 10,0 Prot: 13,2 Cal: 201,8 Lípidos: 12,1
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

24

- Lentejas
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- Tortilla de patata con tomate fresco
Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4
- Flan de vainilla
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- Flan de vainilla
Hidr: 26,3 Prot: 3,3 Cal: 134,2 Lípidos: 1,8

25

- Borraja con patata
Hidr: 12,7 Prot: 3,5 Cal: 92,2 Lípidos: 3,9
- Chuletas de cerdo con patatas al vapor
Hidr: 0,0 Prot: 13,0 Cal: 279,6 Lípidos: 25,3
- Fruta fresca
Hidr: 9,0 Prot: 1,4 Cal: 46,6 Lípidos: 0,6
- Fruta fresca
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

26

- Coditos
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 250,9 Lípidos: 7,6
- Merluza a la romana con lechuga
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- Yogur de sabores
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

Tamaño de las raciones y frecuencia de consumo

La ingesta de alimentos en cuanto a raciones y frecuencias de consumo vienen determinadas por las necesidades de nutrientes que a su vez vienen condicionados por la edad y las circunstancias fisiológicas y sociales.

Para facilitar a los padres la confección de una dieta equilibrada y variada, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y las raciones (porciones estandarizadas que se acostumbra a servir de cada uno de los grupos de alimentos) que deben tomar los niños:

RACIONES DE LOS ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Leche y derivados (200-250 ml de leche o 2 yogures o 40-60 gr queso semicurado)	2-4 raciones al día
Carne (100-125 gr)	3-4 raciones a la semana
Pescado (125-150 gr)	4-5 raciones a la semana
Huevo (1-2 unidades)	3-4 raciones a la semana (pero no más de 1 al día)
Alimentos proteicos (carne, pescado, huevos)	2 raciones al día
Legumbre (60-80 gr)	2-4 raciones a la semana
Pan, pastas, arroz, patatas, cereales (Pan: 40-60 gr, pasta, arroz: 60-80 gr, patatas: 150-200 gr)	4-6 raciones al día (incluir + formas integrales) Pan: 3/día Patatas: diariamente Arroz: 1-2/semana Pasta: 2-3/semana
Verduras y hortalizas (150-200 gr)	≥ 2 raciones al día (al menos una cruda)
Frutas (120-200 gr)	≥ 3 raciones al día (se aconseja que una de ellas sea cítrica)
Agua (200 ml aproximadamente)	4-8 raciones al día (entre 2 y 3 litros al día)
Frutos secos (20-30 gr sin cáscara)	3-7 raciones a la semana
Dulces y bebidas azucaradas, embutidos y carnes grasas, mantequilla, margarina, bollería, etc.	Consumo ocasional

Las cantidades de las raciones vienen expresadas en crudo

Estas raciones son orientativas y para mayores de 10 años. Para niños menores de 6 años las raciones son el 60% de las descritas. Para niños de 6 a 10 años aumentan un 10% cada año (a los 7 años 70% de las raciones y así sucesivamente).