

¿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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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: 264,3 Lípidos: 10,9
- **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).