

¿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 con pavo
- Fruta

MARTES

2

- Puré de verdura con alubias y carne
- Yogur

MIÉRCOLES

3

- Puré de verdura con arroz y pescado
- Fruta

JUEVES

4

- Puré de verdura con carne
- Fruta

VIERNES

5

- Puré de verdura con garbanzos y huevo
- Yogur

8

- Crema de calabacín con carne
- Yogur

9

- Puré de verdura con lentejas y pollo
- Fruta

10

- Puré de verdura con jamón
- Fruta

11

- Puré de verdura con huevo
- Fruta

12

- Puré de verdura con pescado
- Yogur

15

- Puré de verdura con carne
- Yogur

16

- Puré de verdura con alubias y pollo
- Fruta

17

- Puré de verdura con pescado
- Fruta

18

- Puré de zanahoria con carne
- Fruta

19

- Puré de verdura con pescado
- Yogur

22

- Puré de verdura con carne
- Fruta

23

- Puré de verdura con arroz y jamón
- Fruta

24

- Puré de verdura con lentejas y huevo
- Yogur

25

- Puré de verdura con carne
- Fruta

26

- Puré de verdura con pescado
- Yogur

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).