

LA PIRAMIDE ALIMENTICIA

A thick orange horizontal bar is positioned below the title. In the lower right quadrant, there are several light gray, wavy, ribbon-like shapes that curve across the page.

Lcda. Carmen E. Naranjo R.

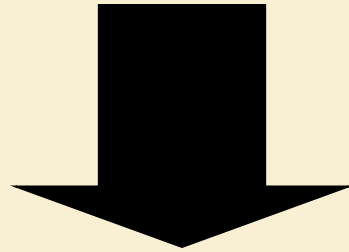
Introducción

- La pirámide alimenticia es una ayuda gráfica de comprensión rápida para comunicar principios dietéticos fundamentales y conocimientos actualizados sobre las necesidades básicas nutricionales del individuo.
- El diseño piramidal, refleja el consumo diario recomendado de acuerdo al espacio proporcionado a cada grupo.



- La pirámide alimenticia es una guía para la alimentación diaria. La pirámide recomienda una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios, al mismo tiempo que consumimos la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable. Asegúrese de comer por lo menos el mínimo de porciones de los cinco grupos, que son necesarios para proveer las vitaminas, minerales, carbohidratos, lípidos y proteínas.

¿Cómo podemos saber que
alimentos y que cantidad son
necesarios para nuestro
organismo?



LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Pirámide

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

- Fat (naturally occurring and added)
- ▼ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt &
Cheese Group
2-3 SERVINGS



Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS



Vegetable Group
3-5 SERVINGS



Fruit Group
2-4 SERVINGS

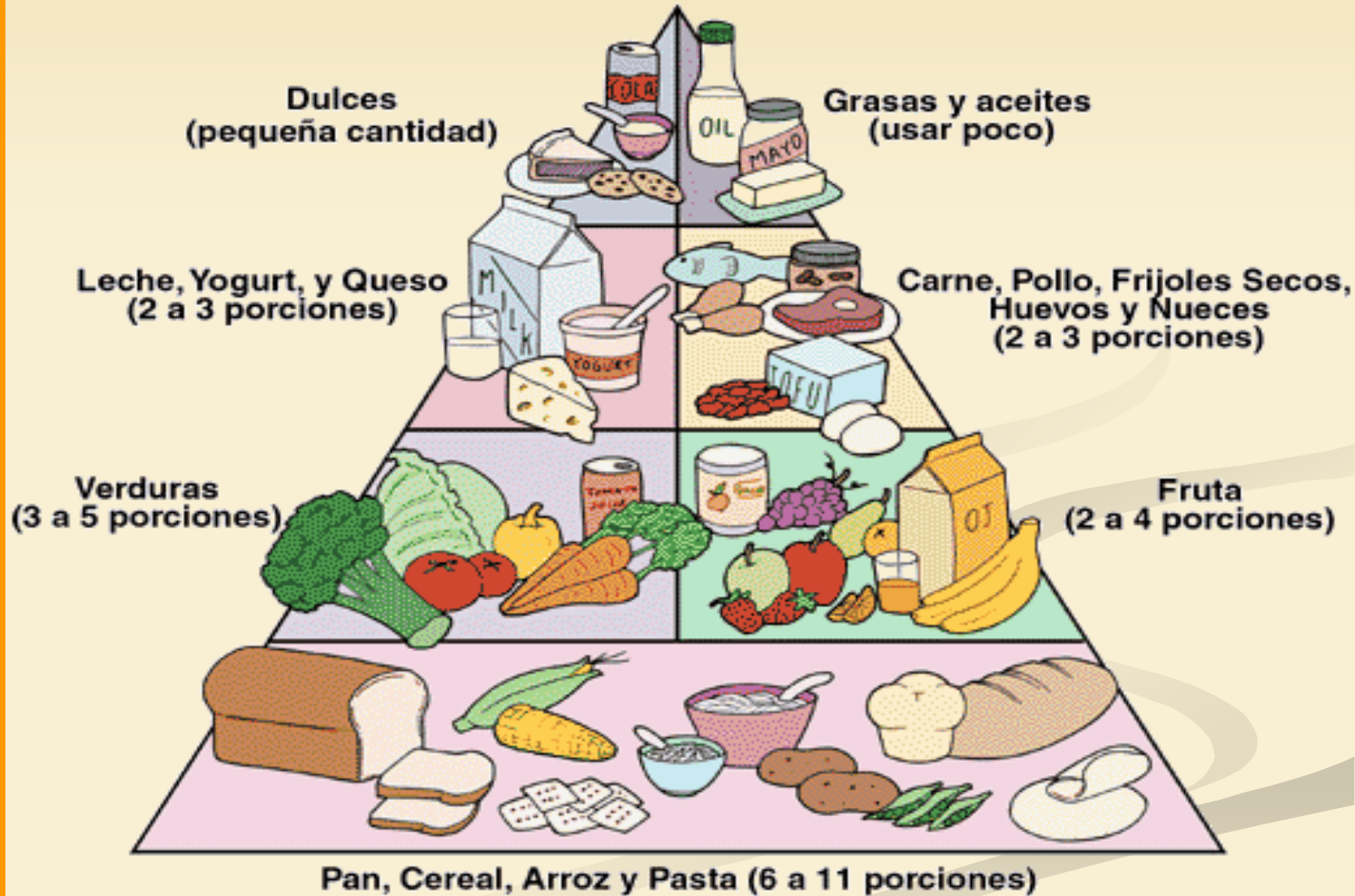


Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group
**6-11
SERVINGS**



Pirámide alimenticia: Una guía para seleccionar su comida diaria

(Food Pyramid: A Guide to Daily Food Choices)



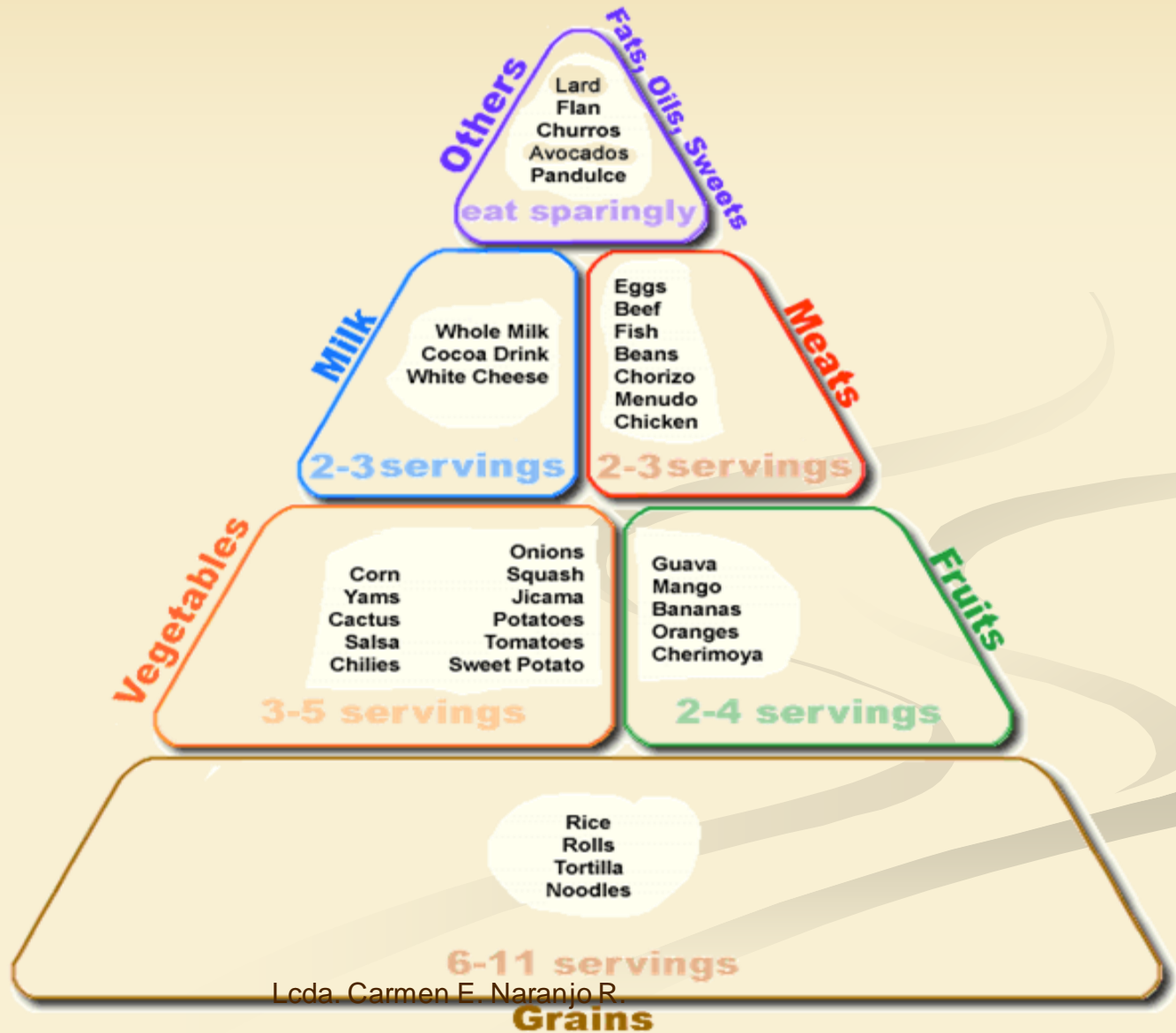
MEDITERRÁNEA

Pirámide



Pirámide

MEXICANA



Pirámide

HINDÚ



Lcda. Carmen E. Naranjo R.

CLÍNICA MAYO

Pirámide



© Mayo Foundation for Medical Education and Research.
See your doctor before you begin any healthy weight plan.

Lcda. Carmen E. Naranjo R.

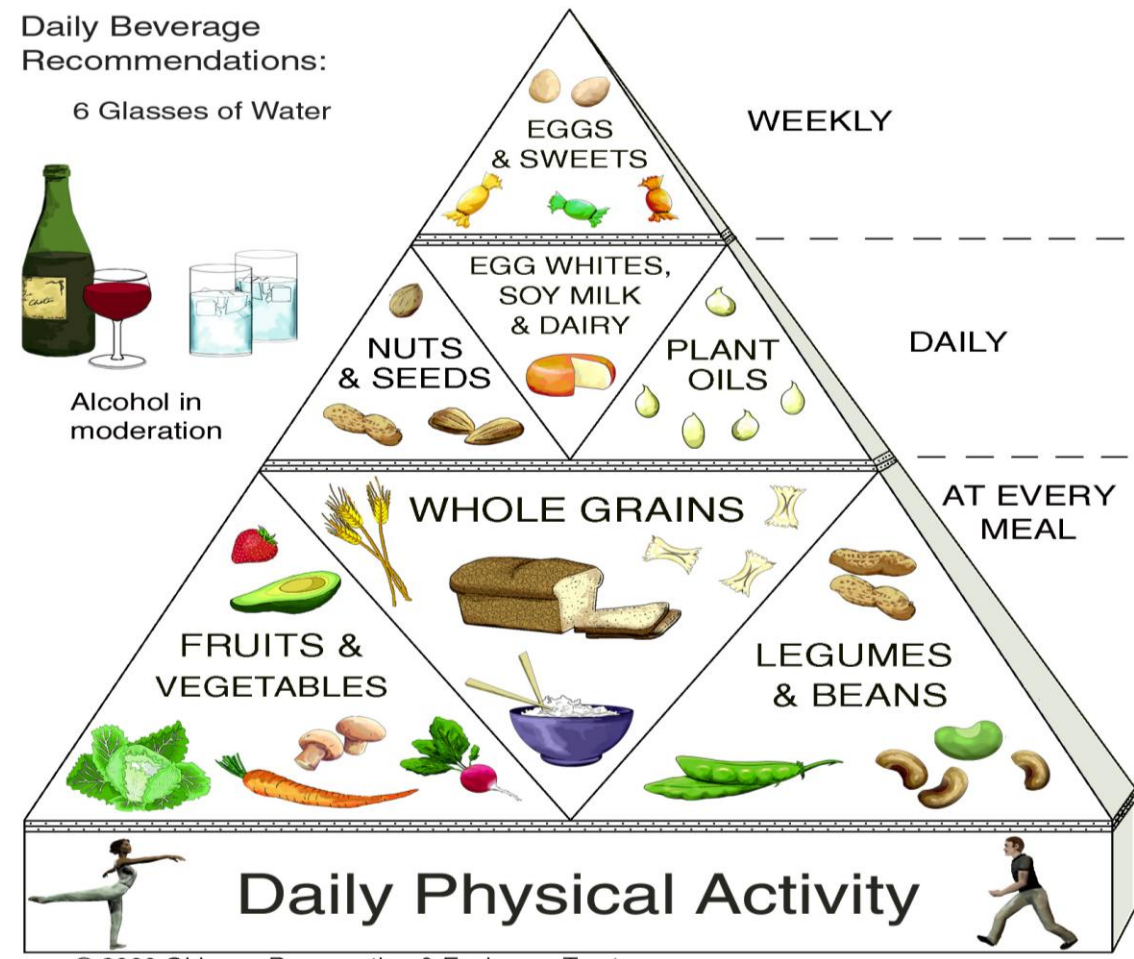


Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid™

© Mayo Foundation for Medical Education and Research.
See your doctor before you begin any healthy weight plan.

VEGETARIANA

Pirámide



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

Lcda. Carmen E. Naranjo R.

PIRAMIDE ALIMENTICIA



RECOMENDACIONES PARA LA DIETA Y LA SALUD

- Reducir la ingesta total de grasa a un 30% o menos, de las calorías. Reducir la ingesta de ácidos grasos saturados a un 10% o menos, de las calorías y la ingesta de colesterol en menos de 300 mg al día.
- Incrementar la ingesta de almidones y otros carbohidratos complejos.
- Mantener la ingestión de proteínas en niveles moderados.
- Balancear la ingestión de alimentos y la actividad física para mantener un peso corporal apropiado.
- Limitar el uso de bebidas alcohólicas, a menos de 1 oz. de alcohol por día.



- Limitar la ingesta diaria de Sal (Cloruro de Sodio), a 6 g o menos.
- Mantener una ingestión apropiada de Calcio.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Variar los alimentos.
- Mantener un peso adecuado.
- Incluir almidón y fibra en la dieta.
- Limitar el uso de azúcar.
- Limitar la ingesta de grasa y colesterol.
- Limitar la ingesta de sal.
- Limitar la ingesta de alcohol.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

- carmitanaranjo2009@hotmail.com
- carmenelisanaranjo@gmail.com
 - 03-2-601-101
 - 08-4-429-233 movistar
 - 09-0-900-886 porta