La pirámide alimenticia

Comer sano es fácil. Lee estos consejos y mejoraras tu calidad de vida.

- Autora: Pilar Morata García de la Puerta
- *Doctora en Ciencias Biológicas*
- *Universidad de Granada*

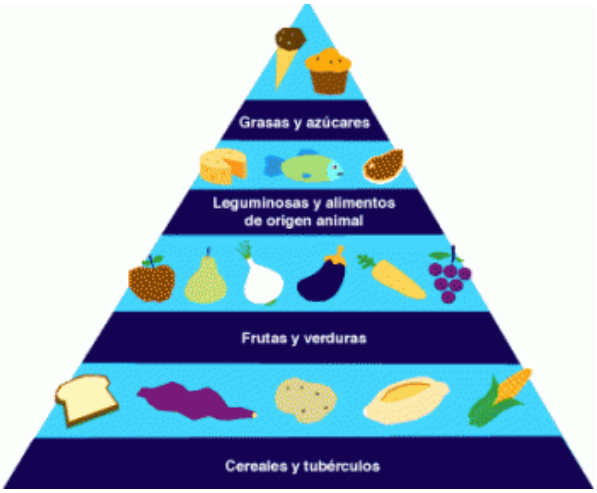
Aquí tienes todos los alimentos de que disponemos para mantener nuestra salud y nuestra actividad diaria.

AGUA No aparece en la pirámide, pero es imprescindible para la vida. Estamos formados por un 80% de agua y constantemente hay que reponerla. Cada día debemos ingerir 2 litros, más en verano o si hacemos deporte o tomamos una sauna. Además de hidratarnos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes. Conseguimos agua en la bebida, en las frutas, en las verduras que consumimos en fresco, en las infusiones, en la leche y en las bebidas alcohólicas.	 **Agua. el principio de la vida.**
LAS CALORÍAS VACÍAS Se han hecho un hueco en nuestra dieta y en nuestras costumbres y va a ser difícil desterrarlas, y ahí están, socavando nuestra pirámide sin contemplaciones. Son “alimentos” que solo aportan calorías (en el mejor de los casos), algo así como un compañero de piso que sólo nos diera trabajo sin que nos compensara con compañía agradable, o colaborando en alguna tarea, o haciendo los arreglitos que no sabe nadie, o por lo menos aportando unos buenos apuntes... nada, sólo quehacer. Sin intentar ser exhaustivos, nombraremos las bebidas carbónicas o refrescos, las bebidas alcohólicas (excepto el vino, la cerveza o la sidra que sí aportan algunas vitaminas), las infusiones estimulantes (té y café), las golosinas, los snaks en casi todas sus variaciones.	 **Snacks ,Golosinas y Refrescos , fuera de nuestra dieta!**

Fuente: https://scu.ugr.es/pages/enlaces/piramide_alimenticia/index

LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

Dieta mediterránea: una alimentación equilibrada basada en hortalizas, cereales y leguminosas, frutas, aceite de oliva y una preferencia por el consumo de pescado. Todos estos alimentos sabiamente combinados con el resto. Sigue la piramide.



“Aproximadamente el 35% de la totalidad de muertes debidas al cáncer puede atribuirse a factores dietéticos”

El 60%, o sea, más de la mitad de lo que comemos al día debe corresponder a alimentos del grupo de los hidratos de carbono (pincha luego en cada grupo para obtener más información).

El 15% corresponde a verduras y frutas, tanto frescas como cocinadas. ¿No te gustan mucho? Pero fíjate, ellas nos aportan fibra, vitaminas y sales minerales. También proteinas, aunque no tan completas como las de origen animal. ¿Piensas que la pirámide aguantará si quitamos esa parte?

Otro 15% se completa con carnes y pescados que nos aportan proteinas. Sólo un 15%, como lo oyes, quizá hasta ahora les habías dado más importancia de la que tienen.

Por último, el 10% corresponde a alimentos fundamentalmente grasos. También son necesarios ¿sabes por qué? porque son muy energéticos y contienen vitaminas y ácidos grasos esenciales para que nuestro organismo produzca, entre otros, prostaglandinas ¿que no sabes para qué sirven? Así te va...

“Una dieta rica en hidratos de carbono complejos y fibra, cuya fuente de grasas estuviera constituida primordialmente por ácidos grasos monoinsaturados, al igual que la Dieta Mediterránea rica en aceite de oliva, se asoció a una baja incidencia de cardiopatía coronaria”.Vamos, vamos, no es tan difícil. Intentemos hacer algo práctico.

Una Dieta Para Cada Uno

Para un chico entre 65 y 80 kg de peso, que no haga deporte, la cantidad de alimentos que debe ingerir en una semana y diariamente es la siguiente:

- Patatas: 2270 g/semana = 324 g/día
- Legumbres: 170 g/2 días = 85 g (1)
- Fruta: 1247 g/semana = 178 g/día
- Verdura: 1247 g/semana = 178 g/día
- Huevos: 4/semana
- Carne y pescado: 910 g/semana= 130 g/día
- Pan, pastas, harina: 2400 g/semana = 342 g/día
- Aceite, grasas: 340 g/semana = 48 g/día
- Leche: 4.75 L/semana = 675 cc/día
- Azúcar: 340 g/semana = 48 g/día

Si hace deporte y está entre los 65 y 80 kg:

- Patatas: 2270 g/semana = 324 g/día
- Legumbres: 340 g/3 días = 113 g/día (2)
- Fruta: 1247 g/semana = 178 g/día
- Verdura: 1247 g/semana = 178 g/día
- Huevos: 4/semana
- Carne y pescado: 910 g/semana= 130 g/día
- Pan, pastas, harina: 3250 g/semana = 464 g/día
- Aceite, grasas: 455 g/semana = 65 g/día

Fuente: https://scu.ugr.es/pages/enlaces/piramide_alimenticia/index

- Leche: 4.75 L/semana = 675 cc/día
- Azúcar: 340 g/semana = 48 g/día

Una chica, entre 48 y 68 kg que no haga deporte, deberá seguir una dieta entre 1.200 y 1.700 Kcal diarias, según peso:

- Patatas: 910 g/semana = 130 g/día
- Legumbres: 115 g/2 días = 57 g/día (1)
- Fruta: 1247 g/semana = 178 g/día
- Verdura: 1247 g/semana = 178 g/día
- Huevos: 4/semana
- Carne y pescado: 910 g/semana= 130 g/día
- Pan, pastas, harina: 1650 g/semana = 235 g/día
- Aceite, grasas: 340 g/semana = 48 g/día
- Leche: 4.25 L/semana = 600 cc/día
- Azúcar: 340 g/semana = 48 g/día

Mientras que si hace deporte, la cosa cambia: dieta de 1800 a 2300 cal.

- Patatas: 1360 g/semana =194 g/día
- Legumbres: 170 g/3 días =57 g/día (2)
- Fruta: 1247 g/semana = 178 g/día
- Verdura: 1247 g/semana = 178 g/día
- Huevos: 4/semana
- Carne y pescado: 910 g/semana= 130 g/día
- Pan, pastas, harina: 2400 g/semana = 342 g/día
- Aceite, grasas: 340 g/semana = 56 g/día
- Leche: 4.25 L/semana = 600 cc/día (3 vasos)
- Azúcar: 340 g/semana = 48 g/día

1. Hemos considerado que las legumbres no se toman todos los días y hemos dividido la cantidad correspondiente a la semana en dos días en los que se van a tomar de primer plato: garbanzos, alubias o lentejas.
2. Como la cantidad es grande, la hemos dividido en tres días.

Realiza Un Menú Equilibrado, Es Fácil

Ejemplo de menú sano

LUNES	MARTES	MIéRCOLES	JUEVES	VIERNES	SáBADO	DOMINGO
Legumbres, pescado y ensalada	Arroz, Pollo y verduras	Verdura, Chuletas con patatas	Legumbres, Tortilla de patatas	Pasta con tomate, Hamburguesas	Patatas con almejas, Empanadillas de atún	Paella

Para cada tipo de alimento conocemos la cantidad diaria que debemos consumir. Empezamos con los primeros platos de la comida, que deben ser los más calóricos y, en función de ellos, se reparten los demás alimentos en las comidas restantes.

Fuente: https://scu.ugr.es/pages/enlaces/piramide_alimenticia/index

Primer día.Como las legumbres las tenemos divididas en dos o tres días, y son comidas muy energéticas, el segundo plato debe serlo menos para no “pasarnos” de calorías. Por ejemplo, puede ser pescado o huevo, acompañado de ensalada.

Otro día puede ser arroz, que permite un segundo plato con más calorías, por ejemplo carne de pollo o pavo. No lo acompañes de patatas, pues el arroz es un hidrato de carbono y las patatas también. Si no quieres repetir con la ensalada puedes añadir alguna verdura frita (berenjenas, calabacín, espinacas, zanahorias, aros de cebolla...).

El cuarto día podemos hacer una pasta y de segundo carne o pescado, según con qué acompañes la pasta. También puede ser plato único. Mira las tablas de calorías y haz la composición que más te guste.

Llega el día de la verdura. Una verdura cocida apenas es apetitosa. Rehogada con aceite, ajos y unas tiras de bacon ya es otro cantar. Otra opción es, después de cocida, gratinarla con bechamel, pero eso añade más calorías. El segundo te permite cargar las tintas, así que un buen filete (no te pases de los 130 – 150 gramos de peso) con patatas fritas hacen olvidar la verdura, si es que no te gusta mucho.

Para finalizar, día del guiso de patatas (hemos quedado que no las consideramos verdura en cuanto a su composición nutricional), que van bien con carne o pescado. Puede ser plato único.

Dejamos para las cenas aquellas comidas un poco más ligeras (depende de la cantidad que tomes, claro) como las sopas, las pizzas (si no las cargas mucho con queso) y el huevo. Ojo con los bocadillos de embutido, que tienen mucha grasa y por tanto dosis elevada de calorías. Acostúmbrate a tomar un buen plato de ensalada recién hecha, que sacia y apenas tiene calorías (si no añades queso, aceitunas, nueces, atún o cosas por el estilo).

Fuente: https://scu.ugr.es/pages/enlaces/piramide_alimenticia/index