



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

2/

La pirámide de la Alimentación Saludable y los grupos de alimentos



Energía para crecer



Todos los días comemos una gran cantidad de alimentos que actúan como el mejor combustible para nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin embargo, no todos ellos nos aportan la misma cantidad de energía, ni deben ser comidos con la misma frecuencia.

Para aprender a alimentarnos correctamente, nuestros nuevos amigos Tix y Loy nos van a enseñar a conocer mejor cada alimento, su clasificación y también su frecuencia de consumo recomendada. ¡Así podremos llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada!

¿Estáis preparados para aprender todo esto? ¡Pues adelante!

1/ La pirámide de la alimentación saludable

¿Alguna vez habéis oído hablar de la pirámide nutricional? Aunque la palabra “pirámide” os pueda sonar a los monumentos egipcios, resulta que no solo existen ese tipo de pirámides, sino que también hay una pirámide de alimentos.

Pero, ¿qué es la pirámide de los alimentos? ¿Para qué sirve? Este dibujo nos ayuda a conocer con qué frecuencia debemos consumir todos los alimentos. ¡Pero no sólo la comida! Como veis, en ella también aparece la actividad física porque es algo esencial para adquirir hábitos de vida saludables.





La base de la pirámide es de color verde. Esto significa que todos los alimentos que aparecen en ella deben ser consumidos diariamente.

El siguiente nivel es de color naranja e incluye los grupos de alimentos que deberían ser consumidos de manera semanal.

Y por último, en la cima, la parte más pequeña, se encuentran en rojo los alimentos que podemos consumir de manera ocasional y en pequeñas cantidades.

¡Eso sin olvidarnos del agua, un elemento imprescindible en nuestro día a día!



¿Sabéis por qué es tan importante el agua?



Porque el ser humano está compuesto en un 65-75% de agua, por eso necesitamos hidratarnos bien cada día.

¡Sobre todo después de hacer deporte y durante los días de calor!

2/ Los grupos de alimentos

Leche, cacao, pan, aceite... A nuestro alrededor existen numerosos tipos de alimentos diferentes. Cada uno de ellos contiene sus propios nutrientes y características que lo hacen único. Por ello, es muy importante llevar a cabo una dieta variada que combine todos ellos para poder crecer fuertes y sanos como nosotros.

Para ordenar mejor la gran cantidad de alimentos que existen, es necesario clasificarlos en distintos bloques según sus características. Es lo que llamamos “**los grupos de alimentos**”, una clasificación que nos permite diferenciar los alimentos en 6 grupos. ¡Vamos a conocerlos todos!



GRUPO 1

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Está formado por:

La leche y todos los alimentos que proceden de ella: yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos.

Características:

Los alimentos del grupo 1 aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.

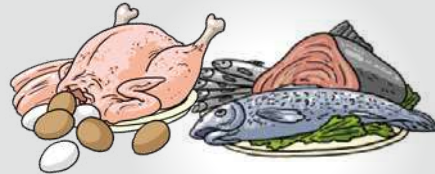


GRUPO 2

ALIMENTOS PROTEICOS

Está formado por:

Las carnes, el pescado, los huevos y los frutos secos.



Características:

Los alimentos del grupo 2 contienen proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales, principalmente hierro, imprescindible para no cansarnos y fortalecer nuestra habilidad mental.

GRUPO 3

ALIMENTOS CON HIDRATOS DE CARBONO, LEGUMBRES, CEREALES Y TUBÉRCULOS

Está formado por:

Las legumbres, los cereales (como el arroz o el trigo) y sus derivados (como la pasta, la harina, el pan y el maíz) y los tubérculos (como la patata).



Características:

Las legumbres aportan gran cantidad de proteínas, fibra (elemento esencial para nuestra salud), hidratos de carbono, minerales (como el hierro o el calcio) y vitaminas del grupo B. Todo esto con una ventaja añadida: su escaso contenido en grasa. Los cereales, por su parte, aportan una cantidad importante de hidratos de carbono, y los tubérculos, además de hidratos de carbono, aportan fibra, proteínas, vitamina C y hierro. Es recomendable que los cereales sean integrales.

GRUPO 4

VERDURAS Y HORTALIZAS

Está formado por:

Las verduras y hortalizas, como pimiento, lechuga, cebolla, zanahoria, etc.



Características:

Se caracterizan por contener antioxidantes (sustancias muy beneficiosas para nuestra salud) y por su alto contenido en agua (hasta un 80-90%) donde están disueltas las sales minerales y las vitaminas. Además, aportan gran cantidad de fibra. Para conservar su alto contenido en minerales y vitaminas es conveniente preparar justo antes de comer cociéndolas con poca agua o en crudo en forma de ensalada.

GRUPO 5

FRUTAS

Está formado por:

Cítricos (como el limón o la naranja), tropicales (como el plátano o la piña), del bosque (como las fresas) y secos (como las almendras o las castañas).



Características:

Son alimentos imprescindibles en nuestra alimentación. Proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales. La mayoría de ellas tienen un alto contenido en agua, entre un 80-90%, por tanto, su aporte calórico es muy bajo. Algunas tienen una mayor proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) o de grasas (aguacate), proporcionando más cantidad de energía. La fruta es perfecta para momentos en los que tengáis sed o para antes de jugar a vuestro deporte favorito.

GRUPO 6

GRASAS, ACEITE Y MANTEQUILLA

Está formado por:

Grasas (que forman parte de los helados o la bollería), el aceite y mantequilla.

Características:

Son alimentos con un alto poder energético. Además, dan sabor a los alimentos, por lo que son importantes en nuestros platos. El aceite de oliva es una grasa de origen vegetal.

Es un producto muy importante de nuestra cultura culinaria. Se ha comprobado que tiene un efecto muy beneficioso para la salud, sobre todo en el sistema cardiovascular (corazón, venas, arterias...).



¿Qué hemos aprendido hoy?

Gracias a Tix y Loy, hemos aprendido que existen multitud de tipos de alimentos y que la mejor forma de organizarlos es dividiéndolos en 6 grupos:

- Lácteos y derivados.
- Alimentos proteicos.
- Alimentos con hidratos de carbono, legumbres, cereales y tubérculos.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas.
- Grasas, aceite y mantequilla.

Cada uno de ellos tiene sus propias características y beneficios, por lo que es necesario incluirlos todos en nuestra dieta en su justa medida.

La mejor forma de saber con qué frecuencia debemos comer todos ellos es atendiendo a su posición en la pirámide nutricional. Si está en la base, podemos consumirlos diariamente. Si el alimento está en el segundo escalón, podremos consumirlo con una frecuencia semanal. Y si está en la cima, es mejor reservarnos y comerlo ocasionalmente.

¡Todo ello sin olvidarnos del agua y de la actividad física!

Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos

1

Hoy tú eres el profesor

Ya sois unos expertos en alimentación saludable. Así que ahora es el momento de que os convirtáis en profesores y enseñéis vuestros conocimientos a alumnos más pequeños. Les va a encantar escucharos y aprender de vosotros. Seguro que os escuchan con muchísima atención y se fijan en todo lo que hacéis y decís.

Vais a elaborar una exposición oral sobre los diferentes grupos de alimentos con las fichas que se encuentran al final.

- 1 Os agruparéis en **grupos de 4 o 5 alumnos**.
- 2 Cada uno será responsable de **un determinado grupo de alimentos**.
- 3 En la exposición **debéis incluir en qué parte de la pirámide nutricional se encuentran los determinados alimentos**.
- 4 **Podéis utilizar aspectos visuales** como un póster cartulina, un guión o una presentación de Power Point.
- 5 Intentad utilizar **un volumen de voz apropiado** y que **no sea una exposición leída**.

Vuestra exposición debe ser ordenada y con una estructura muy clara.



Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos

2

¿Cuánto hemos aprendido hoy?

Es la hora de redactar unas pocas preguntas para hacer a los alumnos menores y así comprobar su comprensión. A ellos les encantará participar y acertar las respuestas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos

Utiliza estas fichas para hacer las actividades.

Grupo 1. Lácteos y derivados.

En este grupo se incluye la leche y productos que proceden de ella, como yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos. Aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

Consumo recomendado: 1-3 raciones diarias.

Una ración es equivalente a:

- 1 taza de leche.
- 2 yogures.
- 1 porción individual de queso fresco.



Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertenecen las carnes, el pescado, los huevos y los frutos secos. Contienen proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales, principalmente hierro, imprescindible para no cansarnos y fortalecer nuestra habilidad mental.

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN NARANJA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES A LA SEMANA).

Consumo recomendado:

- El consumo de embutidos debe ser ocasional, ya que contienen gran cantidad de grasas saturadas y sal.
- Carne y pescado: 3 a 4 raciones semanales.

Una ración es equivalente a:

- 1 filete o una pechuga de pollo.
 - 1 loncha de jamón.
 - 1 filete de pescado/2 ruedas de pescado.
 - Huevos: 2 o 3 a la semana.
 - Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- Una ración es equivalente a:**
- 4-5 nueces.
 - 10-15 almendras.



Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos



Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumbres, cereales y tubérculos.

Las legumbres son un alimento muy interesante en nutrición ya que su aporte en proteínas es elevado. Pueden aumentar su valor si se combinan con cereales, por ejemplo, comiendo lentejas con arroz. Además, aportan una cantidad importante de fibra, que es un elemento esencial para nuestra salud, y abundantes hidratos de carbono. Además, contienen minerales (como hierro o calcio) y vitaminas del grupo B. ¡Y tienen poco contenido en grasa! Los cereales como el arroz o el trigo, y sus derivados, como la pasta, la harina, el pan y el maíz, aportan una cantidad importante de hidratos de carbono. El tubérculo más importante en nuestra alimentación es la patata. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono, además de fibra, proteínas, vitamina C y hierro.



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

- **Grupo 3:** pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, galletas y patatas.

Consumo recomendado: 4 raciones diarias.

Cada ración puede equivaler a:

- 2 rebanadas de pan.
- 1 patata grande.
- 1 plato de macarrones o espaguetis.
- 30 g de cereales de desayuno.

ESCALÓN NARANJA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES A LA SEMANA)

- **Grupo 3:** legumbres.

Consumo recomendado: 3-5 raciones semanales (un plato individual normal).

Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos



Grupo 4. Verduras y hortalizas.

Se caracterizan por su alto contenido en agua (hasta un 80-90%), en la que están disueltas las sales minerales y las vitaminas. Además, aportan gran cantidad de fibra. Para conservar su alto contenido en minerales y vitaminas es conveniente preparar justo antes de comer cocidiéndolas con poca agua o en crudo en forma de ensalada. Son interesantes por su alto contenido en antioxidantes, sustancias muy beneficiosas para la salud.

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El lema es “5 al día”, teniendo en cuenta también a las frutas. Con ello se asegura el adecuado aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Lo adecuado es comer tres piezas de fruta al día (variando el tipo de fruta) y dos raciones de verdura, asegurándonos que una de ellas sea en crudo en forma de ensalada, ya que conservan mucho mejor los minerales y vitaminas.

Una ración es equivalente a:

- 1 plato de ensalada variada.
- 1 plato de verdura cocida.
- 1 tomate grande.
- 2 zanahorias.



Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos

Grupo 5. Frutas.

Proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales. La mayoría de ellas tienen un alto contenido en agua, entre un 80-90%, por tanto, su aporte calórico es muy bajo. Algunas tienen una mayor proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) o de grasas (aguacate), proporcionando más cantidad de energía. La fruta es perfecta para momentos en los que tengáis sed o para antes de jugar a vuestro deporte favorito.



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El lema es "5 al día", teniendo en cuenta también a las verduras y hortalizas. Con ello se asegura el adecuado aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Lo adecuado es comer tres piezas de fruta al día (variando el tipo de fruta) y dos raciones de verdura, asegurándonos que una de ellas sea en crudo en forma de ensalada, ya que conservan mucho mejor los minerales y vitaminas.

Una ración de frutas equivale a:

- 1 pieza mediana de manzana, pera, plátano.
- 2 mandarinas.
- 2 rodajas de melón.
- 1 taza de fresas o cerezas.

Grupo 6. Grasas, aceite y mantequilla.

Son alimentos con un alto poder energético. Además, dan sabor a los alimentos, por lo que son importantes en nuestros platos. El aceite de oliva es una grasa de origen vegetal. Es un producto muy importante de nuestra cultura culinaria. Se ha comprobado que tiene un efecto muy beneficioso para la salud, sobre todo en el sistema cardiovascular (corazón, venas, arterias...).



LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN VERDE. PRIMER NIVEL (TOMAR TODOS LOS DÍAS).

El aceite de oliva para cocinar y para condimentar las ensaladas.

Consumo recomendado: 2-4 raciones (cuchara sopera).

Actividades

La pirámide de la alimentación saludable y los grupos de alimentos



Dulces, refrescos, bollería, chucherías, patatas fritas... no son alimentos

LUGAR EN LA PIRÁMIDE: ESCALÓN ROJO. TERCER NIVEL (TOMAR OCASIONALMENTE). Es el escalón más pequeño y de color rojo, lo que indica que son productos que deben ser consumidos muy de vez en cuando.

Aportan gran cantidad de energía, con grasas poco convenientes, como son las saturadas. También contienen gran cantidad de azúcares, cuyo consumo puede generar caries y sobrepeso, y suelen contener una gran cantidad de sal. Son alimentos de los que podemos prescindir, ya que su contenido nutricional es muy bajo.

