

Alimentación

Saludable

Profesora Vivien Gattás
Z.
Unidad de Nutrición
INTA

Seleccionando
los alimentos por niveles
de la pirámide
alimentaria

Nivel 1:

[Nivel 1. Pan y Cereales
en general:](#)

Pan y Cereales en general:

El pan es un buen alimento, aporta vitaminas del complejo B y hierro, pero debido al gran contenido de calorías, se debe consumir en cantidad moderada. Preferir el pan integral por su contenido en fibra. La fibra es un elemento indispensable para ayudar a facilitar la digestión, disminuir el colesterol y el azúcar en la sangre. El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías, la papa además de hidratos de carbono aporta vitamina c.

[Nivel 2. Verduras,
legumbres y frutas](#)

Nivel 3.

[Lácteos](#)

[Carnes](#)

[Nivel 4. Aceites y
grasas](#)

[Nivel 5. Azúcar](#)

[Pirámide alimentaria](#)

[Ejemplo de Menú](#)

Recomendación Diaria:

1 1/2 a 2 1/2 panes (hallullas, marraquetas o panes integrales)

1 a 1 1/2 tazas de arroz, fideos o sémola cocidos en sopa guisos o postres

[Volver](#)

Nivel 2

Verduras, legumbres y frutas:

Las verduras, legumbres y frutas, son la base de una dieta saludable. Contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes que contribuyen a proteger la salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Además estos alimentos aportan fibra que favorece la digestión, ayuda a bajar el colesterol y el azúcar en la sangre y es uno de los factores que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres como el de colon. Para evitar efectos adversos en la salud, es deseable que esta fibra dietética provenga de alimentos naturales y no de suplementos.

Recomendación Diaria:

2 platos de verduras crudas o cocidas y 2 o 3 frutas

[Volver](#)

Nivel 3

Lácteos:

Consuma leche de bajo contenido graso diariamente. La leche, el yogur, queso y queso aportan las proteínas de buena calidad que son esenciales para mantener y reparar tejidos y órganos y permitir el funcionamiento correcto del organismo. El aporte de calcio de estos alimentos es importante, ya que es el calcio el que permite mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis, enfermedad frecuente en los adultos mayores. Aún cuando no haya consumido antes alimentos ricos en calcio, es importante que los empiece a consumir desde ahora.

Recomendación diaria:

2 a 3 tazas de leche, yogur o queso.

En aquellas personas con intolerancia a la lactosa, se recomienda la ingesta fraccionada, es decir, 1 vaso de leche a la vez, o el consumo de otras leches como: leches cultivadas y yogur que son mejor tolerados.

[Volver](#)

Carnes:

Prefiera el consumo de carnes como pescado, pollo o pavo. El consumo de carnes es necesario porque contienen proteínas de buena calidad, hierro y zinc que son nutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo y para prevenir la anemia. Además, el pescado contiene grasas útiles para prevenir las enfermedades del corazón. Se debe tener precaución en el consumo de carnes rojas como vacuno, cerdo y cordero, y con las cecinas, embutidos, vísceras como hígado, sesos, así como también, con el consumo de la yema de huevo, por su contenido en grasas saturadas y colesterol que no son adecuadas para el buen funcionamiento del corazón. Se debe limitar su consumo a ocasiones muy especiales y en forma lo más esporádica posible.

Recomendación Diaria:

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo 3 a 4 veces a la semana, y en los días que no haya carne, consumir 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo

[Volver](#)

Nivel 4

Aceites y grasas:

Los aceites vegetales aportan los ácidos grasos esenciales que son beneficiosos en la prevención de enfermedades cardiovasculares. En cambio, la mantequilla, crema, mayonesa, paté y los productos de pastelería con crema, aportan grasas

saturadas, colesterol y son una gran fuente de calorías.

Use de preferencia aceites vegetales y limite el consumo de grasas de origen animal. Son recomendables: aceite de soya, oliva, pepita de uva.

Recomendación Diaria:

6 cucharaditas

[Volver](#)

Nivel 5

Azúcar:

Se recomienda consumir moderadamente el azúcar, ya que muchos alimentos procesados la contienen. Se debe disminuir el consumo de productos de pastelería, confitería, chocolatería y bebidas gaseosas y otros alimentos con alto contenido de azúcar.

Recomendación Diaria:

3 a 4 cucharaditas

[Volver](#)

Pirámide Alimentaria



[Volver](#)

Ejemplo de Menú

Desayuno: 1 taza de leche
1 pan con quesillo

Colación: 1 fruta o
1 vaso de jugo de fruta

Almuerzo: 1 ensalada surtida de verduras
Pescado con arroz

Once: 1 taza de café con leche
1 pan con palta o tomate

Comida: Budín de veduras con papas cocidas
Flan de vainilla u otro postre de leche

8 a 12 vasos de agua diarios



[Volver](#)