

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta es el conjunto de todos los alimentos, comidas y bebidas, que ingerimos. Llamaremos **dieta saludable** aquella que incluye tipos y proporción de alimentos saludables para nuestro desarrollo.

La **Pirámide de la Alimentación** es una representación gráfica que nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia. En la actualidad, muchas pirámides incorporan dos nuevos elementos en su base: la práctica de actividad física y el consumo de agua.



Fuente: Pirámide Naos sobre los estilos de vida saludables de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)



Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarlos ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • informacion@alapar.org • www.alapar.org

REGISTRO DIARIO DE NUESTRA DIETA

En esta actividad podemos apuntar, de forma general y aproximada, los alimentos que vamos tomando a lo largo del día para comprobar si se corresponde con las recomendaciones que representa la **pirámide de la alimentación**. Cada alimento lo escribiremos en el color correspondiente según el nivel al que pertenezca. A continuación, ponemos un ejemplo de cómo habría que hacerlo:

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO					
	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1	Leche, tostadas de aceite y tomate, magdalenas	Mandarinas y nueces	Macarrones con tomate y queso, filetes de ternera, pan	Leche con cereales y una chocolatina	Crema de verduras, merluza y yogurt

	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	TOTAL ALIMENTOS
DÍA 1	MAGDALENAS			CHOCOLATINA		TERCER NIVEL 2
		NUECES	FILETES DE TERNERA		MERLUZA	SEGUNDO NIVEL 3
	LECHE, PAN, ACEITE, TOMATE	MANDARINAS	MACARRONES, QUESO, PAN	LECHE, CEREALES	CREMA DE VERDURAS, YOGURT	PRIMER NIVEL 12

Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarlos ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • informacion@alapar.org • www.alapar.org

REGISTRO DIARIO DE NUESTRA DIETA

MI MENÚ DIARIO					
	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1					

	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	TOTAL ALIMENTOS
DÍA 1						TERCER NIVEL
						SEGUNDO NIVEL
						PRIMER NIVEL

Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarlos ~
 G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • informacion@alapar.org • www.alapar.org

¿CUMPLIMOS LAS RECOMENDACIONES DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN?

LOS COLORES DEL DÍA	
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL TERCER NIVEL CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA	
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL SEGUNDO NIVEL CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA	
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL PRIMER NIVEL CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA	

Estos datos nos sirven para comprobar la cantidad de alimentos que consumimos de cada nivel, y saber si estamos cumpliendo de forma aproximada las recomendaciones de la pirámide de la alimentación.

- ✓ El color que tendría que tener un número más alto es el verde.
- ✓ El color rojo, tendría que ser el número más pequeño.
- ✓ El número del color naranja, tendría que quedar entre los otros dos.

