

¿Conoces los secretos de la pirámide de la alimentación?

Representa gráficamente las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos y la importancia cuantitativa que deben tener en la alimentación, según su consumo sea diario (base de la pirámide) u ocasional (vértice de la pirámide).

Todo es perfecto, como una pirámide milenaria, siempre que se mantengan las proporciones.

Si cambias algo, la pirámide se vendrá abajo.



LUNES

1

- **Puré de verdura**
Hidr: 49,9 Prot: 8,8 Cal: 277,0 Lípidos: 4,6
- **Estofado de pavo con zanahorias baby**
Hidr: 24,2 Prot: 29,2 Cal: 367,2 Lípidos: 17,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 6,9 Prot: 1,3 Cal: 35,5 Lípidos: 0,2

MARTES

2

- **Alubias blancas**
Hidr: 37,1 Prot: 22,7 Cal: 326,9 Lípidos: 9,6
- **Lomo a la riojana**
Hidr: 6,8 Prot: 22,3 Cal: 348,0 Lípidos: 26,1
- **Petit-suisses**
Hidr: 17,2 Prot: 8,3 Cal: 141,3 Lípidos: 4,4

MIÉRCOLES

3

- **Arroz tres delicias**
Hidr: 78,7 Prot: 16,6 Cal: 458,5 Lípidos: 10,9
- **Delicias de rape con lechuga**
Hidr: 20,2 Prot: 16,1 Cal: 285,8 Lípidos: 15,6
- **Zumo de frutas**
Hidr: 1,1 Prot: 1,1 Cal: 30,4 Lípidos: 2,4

JUEVES

4

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 29,1 Prot: 8,5 Cal: 228,1 Lípidos: 9,8
- **Albóndigas con tomate con pasta al dente**
Hidr: 16,7 Prot: 12,1 Cal: 309,7 Lípidos: 21,7
- **Fruta fresca**
Hidr: 28,8 Prot: 5,6 Cal: 176,4 Lípidos: 4,6

VIERNES

5

- **Garbanzos**
Hidr: 45,8 Prot: 22,5 Cal: 374,2 Lípidos: 13,1
- **Huevos fritos con patatas fritas**
Hidr: 0,7 Prot: 12,7 Cal: 216,4 Lípidos: 18,1
- **Actimel**
Hidr: 39,4 Prot: 4,9 Cal: 376,9 Lípidos: 22,2

8

- **Crema de calabacín**
Hidr: 46,8 Prot: 8,7 Cal: 271,6 Lípidos: 6,0
- **Ragout de ternera**
Hidr: 16,2 Prot: 29,2 Cal: 389,5 Lípidos: 23,4
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

9

- **Lentejas**
Hidr: 42,5 Prot: 24,6 Cal: 355,7 Lípidos: 9,7
- **Pechuga pollo a la plancha con lechuga**
Hidr: 0,0 Prot: 26,6 Cal: 209,5 Lípidos: 11,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,1 Prot: 1,1 Cal: 30,4 Lípidos: 2,4

10

- **Sopa de cocido**
Hidr: 25,1 Prot: 7,1 Cal: 139,7 Lípidos: 3,4
- **San jacob con tomate fresco**
Hidr: 40,4 Prot: 6,6 Cal: 362,0 Lípidos: 27,2
- **Yogur de sabores**
Hidr: 2,1 Prot: 0,5 Cal: 29,6 Lípidos: 2,1

11

- **Patatas con guisantes**
Hidr: 52,7 Prot: 11,9 Cal: 303,9 Lípidos: 4,7
- **Jamón fresco asado con salsa de tomate**
Hidr: 6,7 Prot: 22,0 Cal: 330,7 Lípidos: 23,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 5,9 Prot: 1,2 Cal: 29,1 Lípidos: 0,2

12

- **Spaghettis**
Hidr: 71,4 Prot: 16,5 Cal: 565,1 Lípidos: 23,2
- **Merluza a la romana con lechuga**
Hidr: 10,9 Prot: 35,0 Cal: 311,1 Lípidos: 14,6
- **Pastelito**
Hidr: 1,1 Prot: 1,1 Cal: 30,4 Lípidos: 2,4

15

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 29,1 Prot: 8,5 Cal: 228,1 Lípidos: 9,8
- **Lomo con pimientos**
Hidr: 4,2 Prot: 21,9 Cal: 338,2 Lípidos: 26,1
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

16

- **Alubias pintas**
Hidr: 37,5 Prot: 25,0 Cal: 355,7 Lípidos: 9,7
- **Jamoncitos pollo al ajillo con patatas chips**
Hidr: 3,0 Prot: 25,3 Cal: 302,8 Lípidos: 21,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,3 Prot: 1,9 Cal: 153,1 Lípidos: 9,8

17

- **Espirales**
Hidr: 69,0 Prot: 17,0 Cal: 557,2 Lípidos: 23,5
- **Filete de gallo a la romana con mayonesa**
Hidr: 10,9 Prot: 35,5 Cal: 311,6 Lípidos: 14,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,5 Prot: 0,3 Cal: 177,2 Lípidos: 18,9

18

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 52,0 Prot: 8,4 Cal: 283,3 Lípidos: 4,6
- **Albóndigas con tomate**
Hidr: 16,7 Prot: 12,1 Cal: 309,7 Lípidos: 21,7
- **Fruta fresca**
Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

19

- **Arroz con tomate**
Hidr: 76,3 Prot: 7,6 Cal: 396,1 Lípidos: 6,9
- **Croquetas y empanadillas con lechuga**
Hidr: 48,5 Prot: 9,1 Cal: 415,4 Lípidos: 20,6
- **Helado**
Hidr: 29,4 Prot: 5,6 Cal: 248,4 Lípidos: 12,0

22

- **Puré de verdura**
Hidr: 49,9 Prot: 8,8 Cal: 277,0 Lípidos: 4,6
- **Canelones**
Hidr: 66,1 Prot: 24,3 Cal: 521,8 Lípidos: 21,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

23

- **Paella**
Hidr: 76,0 Prot: 23,9 Cal: 544,3 Lípidos: 16,4
- **Nuggets con lechuga**
Hidr: 15,9 Prot: 20,9 Cal: 330,7 Lípidos: 20,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

24

- **Lentejas**
Hidr: 42,5 Prot: 24,6 Cal: 355,7 Lípidos: 9,7
- **Tortilla de patata con tomate fresco**
Hidr: 38,2 Prot: 28,6 Cal: 497,9 Lípidos: 28,0
- **Flan de vainilla**
Hidr: 2,1 Prot: 0,5 Cal: 29,6 Lípidos: 2,1

25

- **Borraja con patata**
Hidr: 29,1 Prot: 9,1 Cal: 215,0 Lípidos: 9,6
- **Chuletas de cerdo con patatas al vapor**
Hidr: 0,0 Prot: 19,6 Cal: 419,5 Lípidos: 37,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 17,9 Prot: 2,8 Cal: 93,3 Lípidos: 1,1

26

- **Coditos**
Hidr: 69,0 Prot: 17,0 Cal: 554,8 Lípidos: 23,5
- **Merluza a la romana con lechuga**
Hidr: 10,9 Prot: 35,0 Cal: 311,1 Lípidos: 14,6
- **Yogur de sabores**
Hidr: 1,1 Prot: 1,1 Cal: 30,4 Lípidos: 2,4

Tamaño de las raciones y frecuencia de consumo

La ingesta de alimentos en cuanto a raciones y frecuencias de consumo vienen determinadas por las necesidades de nutrientes que a su vez vienen condicionados por la edad y las circunstancias fisiológicas y sociales.

Para facilitar a los padres la confección de una dieta equilibrada y variada, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y las raciones (porciones estandarizadas que se acostumbra a servir de cada uno de los grupos de alimentos) que deben tomar los niños:

RACIONES DE LOS ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Leche y derivados (200-250 ml de leche o 2 yogures o 40-60 gr queso semicurado)	2-4 raciones al día
Carne (100-125 gr)	3-4 raciones a la semana
Pescado (125-150 gr)	4-5 raciones a la semana
Huevo (1-2 unidades)	3-4 raciones a la semana (pero no más de 1 al día)
Alimentos proteicos (carne, pescado, huevos)	2 raciones al día
Legumbre (60-80 gr)	2-4 raciones a la semana
Pan, pastas, arroz, patatas, cereales (Pan: 40-60 gr, pasta, arroz: 60-80 gr, patatas: 150-200 gr)	4-6 raciones al día (incluir + formas integrales) Pan: 3/día Patatas: diariamente Arroz: 1-2/semana Pasta: 2-3/semana
Verduras y hortalizas (150-200 gr)	≥ 2 raciones al día (al menos una cruda)
Frutas (120-200 gr)	≥ 3 raciones al día (se aconseja que una de ellas sea cítrica)
Agua (200 ml aproximadamente)	4-8 raciones al día (entre 2 y 3 litros al día)
Frutos secos (20-30 gr sin cáscara)	3-7 raciones a la semana
Dulces y bebidas azucaradas, embutidos y carnes grasas, mantequilla, margarina, bollería, etc.	Consumo ocasional

Las cantidades de las raciones vienen expresadas en crudo

Estas raciones son orientativas y para mayores de 10 años. Para niños menores de 6 años las raciones son el 60% de las descritas. Para niños de 6 a 10 años aumentan un 10% cada año (a los 7 años 70% de las raciones y así sucesivamente).