

¿Qué es la pirámide alimenticia?

Se conoce como la pirámide alimenticia, pirámide nutricional, pirámide alimentaria u otros nombres similares, a un modelo gráfico de cuáles son los alimentos que debemos consumir diariamente y en qué proporciones para mantenernos saludables.

Como su nombre lo indica, se trata de una pirámide o triángulo segmentado en cinco o seis peldaños jerárquicos, ordenados desde la base hasta la cúspide, en cada uno de los cuales se encuentra representado un cierto tipo de sustancia alimenticia.

Cada peldaño posee un tamaño distinto, para indicar las proporciones en que deben consumirse los alimentos, para mantener una dieta que satisfaga por igual todas las necesidades del cuerpo.

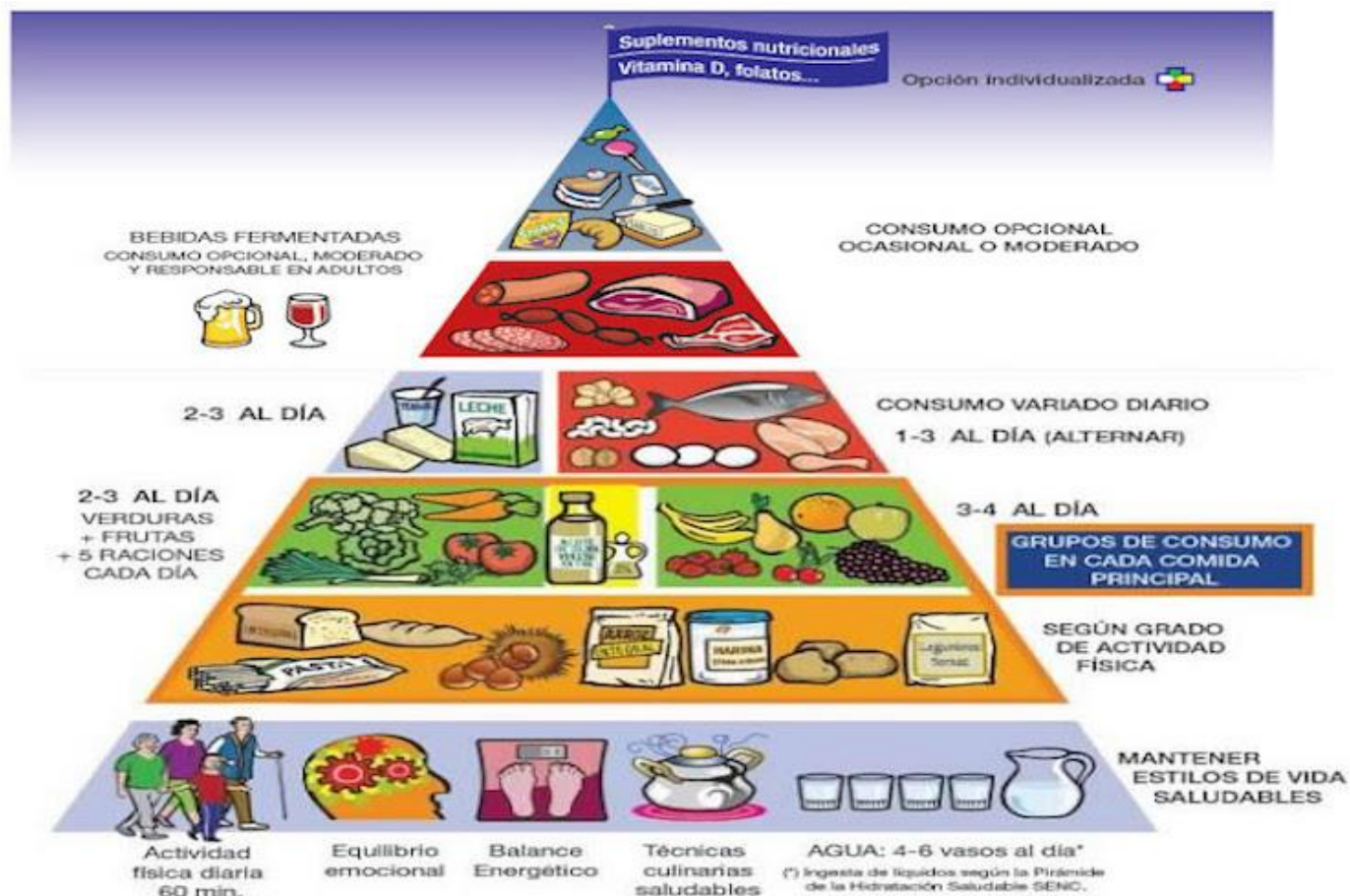
Las pirámides alimenticias pueden variar dependiendo del modelo aceptado en cada país, especialmente cuando se adaptan a los alimentos presentes en su dieta y su cultura gastronómica; pero en general obedecen al mismo principio nutricional que establece una ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, fibras, vitaminas y minerales, como la proporción idónea recomendada para el ser humano.

Cada uno de estos grupos alimenticios suele ser representado con un color específico, un dibujo específico, o simplemente anotado en su peldaño correspondiente de la pirámide, y a menudo acompañados de las porciones que su tamaño representa.

Las primeras pirámides nutricionales fueron creadas a finales del siglo XIX, pero quizá la más conocida de todas haya sido la creada en Estados Unidos por el Departamento de Agricultura en 1992, y que luego fue revisada y reformulada en 2005 (bajo el nombre *"My Pyramid: steps to a healthier you"*, o sea, "Mi pirámide: pasos para que seas más sano"), con el fin de incorporar la necesidad de ejercicio físico como parte de la rutina diaria.

Existen, claro está, versiones alternativas de esta pirámide, adaptadas a la dieta mediterránea, a los modos de comer árabes, judíos, e incluso una pirámide nutricional vegana. También existen otros formatos gráficos para desplegar la misma información, como es la rueda alimenticia.

Según la siguiente pirámide alimenticia, la proporción de los alimentos sugerida sería la siguiente:



- **Cúspide de la pirámide.** Alimentos que conviene ingerir de manera esporádica, o sea, no diariamente, pues son sabrosos, pero no brindan ningún contenido nutricional importante, como dulces, snacks salados, grasas untables y bebidas azucaradas.
- **Segundo peldaño.** Alimentos que conviene ingerir ocasional y moderadamente, aunque en mayor cantidad, dado que poseen nutrientes esenciales y proteínas, pero también gran contenido graso. Entre ellos están los embutidos, las carnes rojas, los fiambres y carnes procesadas.
- **Tercer peldaño.** Alimentos que conviene consumir diariamente de manera variada, dado que son la principal fuente de energía y proteínas del cuerpo, pero cuyo abuso trae consigo problemas metabólicos y nutricionales. Nos referimos a los lácteos (2-3 porciones diarias) y las carnes magras, pescados, carnes blancas, legumbres, frutos secos y huevos (1-3 porciones diarias, alternando entre ellos).
- **Cuarto peldaño.** Alimentos recomendados para su consumo diario, que deben abundar en nuestra dieta. Se trata de verduras y hortalizas (2-3 porciones diarias), frutas (3-4 porciones diarias) y aceites de oliva vírgenes.
- **Base de la pirámide.** Alimentos que pueden consumirse a base diaria, pero siempre dependiendo del grado de ejercicio físico y actividad cotidiana. Mientras más intensas sean nuestras jornadas, más porciones podremos comer de ellas, y mientras menos intensas físicamente sean, menos porciones debemos comer. En este peldaño se hallan el pan de harina de cereal de grano entero, pasta integral, arroz integral, papas, legumbres tiernas y castañas.

Además, se recomienda la ingesta diaria de entre 4-6 vasos de agua, así como de suplementos y/o complementos vitamínicos o nutricionales de acuerdo a la guía especializada de un nutricionista, de ser el caso.

