



La pirámide nutricional es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En la cima están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir principalmente

La pirámide nutricional, creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), data de 1992 y desde entonces ha sido revisada y actualizada, por varios investigadores en 2006, con ciertas variaciones importantes como la de añadir el ejercicio físico regular como algo fundamental

AGUA:

No aparece en la pirámide, pero es imprescindible para la vida. Estamos formados por un 80% de agua.

Cada día debemos ingerir 1,5 - 2 litros, más en verano o si hacemos deporte o tomamos una sauna.

Además de hidratarnos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes.

La mayoría del agua que consumimos es a través los alimentos, siendo las verduras, frutas y leche los que mayor proporción presentan.

PROTEÍNAS

Constituyen nuestra estructura y son por tanto imprescindibles para el crecimiento y renovación de las mismas, así como para la síntesis de muchas sustancias relacionadas con nuestra inmunidad y las reacciones enzimáticas celulares.

GRASAS

Constituye el nutriente energético por excelencia (1 gramo de grasa aporta 9 Kcal, frente a las 4 Kcal de las proteínas y carbohidratos) además suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas liposolubles : A,D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte , sobre todo de grasa saturada (como ocurre en la alimentación habitual de los países desarrollados) es perjudicial para la salud.

HIDRATOS DE CARBONO

Tienen una función fundamentalmente energética. Constituyen la energía de más fácil utilización. Su aporte tiene una acción ahorradora de proteínas y evita la cetogénesis (formación de compuestos cetónicos, como por ejemplo la acetona en orina).

VITAMINAS Y MINERALES

No tienen una función energética (es decir, no aportan energía) pero son imprescindibles para la vida porque intervienen en multitud de procesos celulares.

Existen dos tipos de vitaminas en nuestra alimentación:

- **Hidrosolubles:** 8 vitaminas del grupo B y vitamina C.
- **Liposolubles:** vitaminas A, E, D y K.

FIBRA

La fibra se describe, en general, como aquella parte de las plantas que no es digerida por el intestino humano por falta de enzimas digestivos específicos

La fibra se puede clasificar en 2 grupos:

- **Fibra insoluble:** celulosa, lignina y algunas hemicelulosas. Se encuentran en cereales integrales, el centeno y los productos derivados del arroz.

- **Fibra soluble:** hemicelulosas, pectinas, gomas de exudados, gomas de semillas, derivados de algas y derivados químicos de la celulosa. Se encuentran en frutas (pectina), legumbres y cereales que contienen betaglucano, como cebada y avena.