

## Guía N° 5

Área: **Nutrición**

Curso: 2º año

Turno: Noche

División: 1º, 2º,

Tema: **Pirámide Nutricional**

**Ahora:**

¡UN POCO DE HISTORIA EN LA NUTRICION,  
SOBRE PIRAMIDES NUTRICIONALES



Las primeras pirámides alimenticias fueron creadas a comienzos de la década de 1870, posiblemente la más conocida es la versión introducida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en 1992, (revisada y actualizada en 2005, como "MyPyramid"), mostró la importancia del ejercicio físico, y que fue a su vez, posteriormente sustituido por Mi Plato (MyPlate) en 2011.

### **La pirámide en Estados Unidos**



Nueva pirámide alimentaria propuesta para la población norteamericana

Es una nueva pirámide donde se mantienen los 6 grupos de alimentos, pero se han sustituido las zonas horizontales por 6 franjas verticales de distintos colores que, de izquierda a derecha, representan:

- [Naranja]: cereales y derivados, preferentemente integrales.
- [Verde]: verduras y legumbres frescas.
- [Rojo]: frutas frescas.

- [Amarillo]: aceites y grasas.:
- [Azul]: productos lácteos.
- [Morado]: carnes, pescados y legumbres secas.

Aunque esta nueva pirámide ha mejorado algunas de las limitaciones de la original (se realizan distinciones entre las grasas beneficiosas y las menos recomendables o se incentiva el consumo de carnes magras frente a las carnes blancas), no está exenta de inconvenientes para su uso por parte de los consumidores.

### Otros países



### Nueva pirámide alimentaria de Australia

En otros países se ha mantenido la estructura antigua para el diseño de la correspondiente pirámide alimentaria. En los países mediterráneos la pirámide de la dieta mediterránea se ha actualizado para adaptarse al estilo de vida actual en una nueva pirámide. Se recomiendan unas proporciones de los distintos grupos de alimentos, y además se incorpora la manera de seleccionarlos, cocinarlos y de consumirlos.

En 2013, Nutrition Australia, propuso una nueva pirámide de la alimentación. Nutrition Australia es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, con oficinas en toda Australia, que tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de todos los australianos. Esta pirámide le da prioridad a las frutas y verduras ocupando la base de la pirámide. Con esta opción, es más fácil conseguir la ingesta de, al menos, 6 piezas de frutas y verduras al día. En el nivel 2 de la pirámide dan prioridad a los cereales integrales como mejores propuestas. En el tercer nivel, se incluyen las proteínas destacando la proteína saludable y en el cuarto nivel, las grasas saludables como el aceite de oliva o el aguacate.

**En España** se han propuesto diversos modelos actualizados de la pirámide alimentaria, según el modelo tradicional. Esta pirámide está dividida en dos grandes zonas: la próxima a la base, que contiene los alimentos de consumo diario, y la próxima al vértice, que recoge los alimentos de consumo ocasional. En la pirámide española se incluyen recomendaciones de realizar actividad física diaria y de consumir agua, además de incluir el consumo opcional y moderado en adultos de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (vino/cerveza/sidra), debido a sus propiedades beneficiosas para la salud con consumos moderados.

### **Pirámide invertida o triángulo de la nutrición**

El Instituto Flamenco para una Vida Saludable de **Bélgica** elaboró en 201 un triángulo en vez de una pirámide. Además, este triángulo está invertido, es decir, está colocado con un vértice mirando hacia abajo. Lo han llamado *Voedingsdriehoek* cuya traducción es triángulo de la nutrición. Está dividido en 7 peldaños. El superior y de mayor tamaño recoge las hortalizas, frutas y verduras además de las legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos. El peldaño central, más pequeño que el anterior, recoge pescados, lácteos y leches fermentadas, carnes blancas, huevos y el queso. En el peldaño más pequeño e inferior solo se encuentra la mantequilla y las carnes rojas.

Este triángulo presenta como novedad un círculo exterior de color rojo con el mensaje «tan poco como sea posible» y en él se incluyen las bebidas alcohólicas, las bebidas ricas en azúcar, los embutidos y carnes procesadas, la sal y alimentos ricos en azúcar tales como chocolates, pasteles y galletas.

El Instituto Flamenco para un Vida Saludable ofrece además 4 principios básicos:

- La base de la comida la constituyen alimentos frescos.
- Limita la presencia de alimentos de origen vegetal.
- Cuanto menos alimentos procesados mejor.
- La bebida ha de ser principalmente agua.

### Otras propuestas



**Pirámide alimentaria vegana** según las recomendaciones de la Sociedad dietética estadounidense.

La pirámide alimentaria se ha adaptado incluso para algunos tipos de dietas como la pirámide de la dieta vegetariana.

Además de la pirámide alimentaria, también se han propuesto otros recursos gráficos para la educación nutricional de la población, como la rueda alimentaria.

En **Venezuela** se figuró con un juguete: el trompo, y la analogía gráfica es la pirámide, pero invertida. Se llama el «trompo de los alimentos». La cuerda del trompo representa al líquido.

### Actividad:

#### Investigue

1) ¿Cual es el objetivo general de una pirámide Nutricional?

2) ¿Qué alimentos forman la Pirámide?

3) Luego de leer la información sobre Pirámides nutricionales responda lo siguiente:

- a) Según los modelos de pirámides de Estados Unidos y el modelo de España ¿Cuáles son las diferencias entre ambas?

- **b) Observe la Pirámide Nutricional Tradicional y la Pirámide Vegana, luego realice una lista de los alimentos en común de cada una y otra lista con las diferencias.**



Pirámide Tradicional



Pirámide Vegana

4) ¡Para seguir investigando!

- A) ¿Qué es el Ovalo Nutricional? Explique brevemente
- B) ¿Dónde surge la idea del Ovalo Nutricional?
- C) ¿Cuál es la diferencia del Ovalo Nutricional, y una Pirámide Nutricional Tradicional?
- D) Realice el dibujo del Ovalo nutricional.

**Observación:**

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN QUEDAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE NUTRICION, ENVIAR RESPUESTAS POR MAIL PARA LUEGO SER CORREGIDAS Y EVALUADAS. carina\_8a@hotmail.com**

Directora: Sandra Granados