

## Pirámide alimenticia

Artículos de esta categoría

Mar 24 Ene 2006

### Tabla de evaluación de la dieta

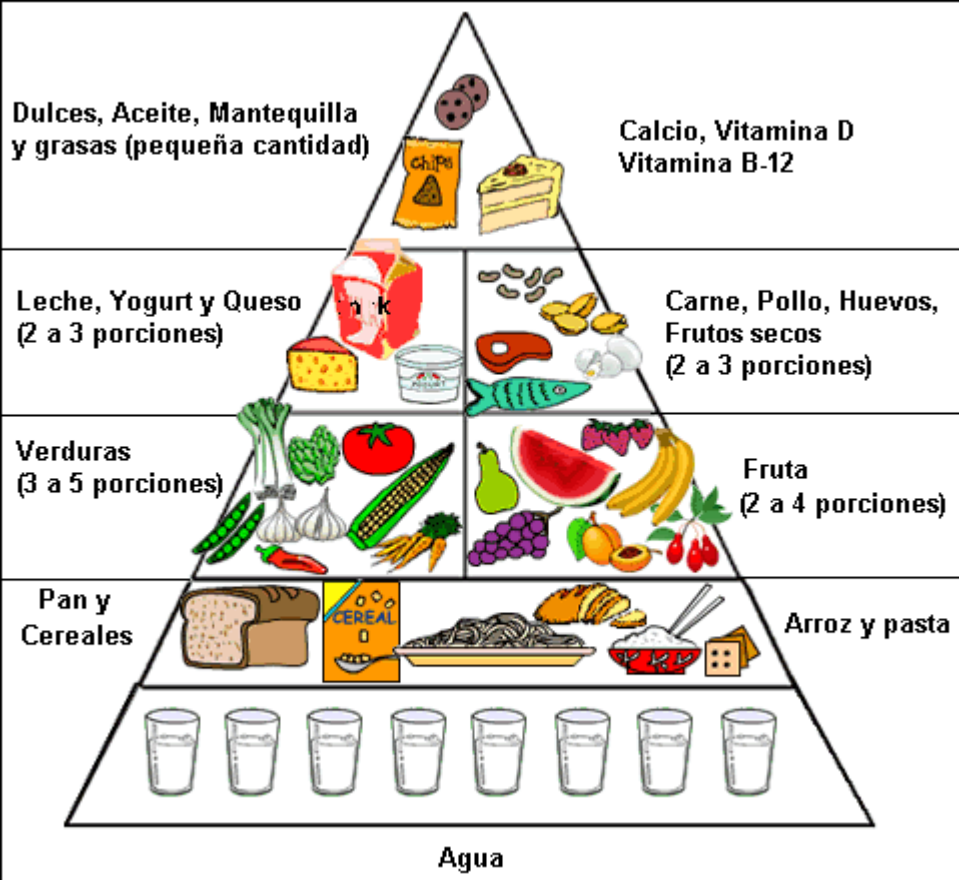
Antes de comenzar con una dieta siempre es conveniente hacer un análisis de cuales son nuestros hábitos así como tener un registro escrito de cuales son las modificaciones que vamos haciendo a nuestra dieta. El proceso de generar hábitos alimentarios saludables implica una etapa de experimentación consciente, en la que se considera la frecuencia de las ingestas, el orden de los horarios, la elección de diferentes tipos y cantidades de alimentos para lograr una óptima nutrición.

Para facilitar la planificación y evaluación de la alimentación diaria, podemos utilizar un sistema de registro simple que permitirá tener una visión de conjunto y detectar aquellos aspectos que requieren modificación. Para se puede usar la siguiente tabla a modo de plantilla de evaluación, en la que se reflejan los alimentos porcionados según pirámide alimentaria y el registro de la ingesta diaria. En ella pondremos:

- las ingestas habituales diarias y la hora en que se realizan las comidas.
- las porciones de alimentos en los casilleros correspondientes al tipo de ingesta y tipo de alimentos
- los "Entre horas" según tipo de alimentos (alimentos que comes durante el día, en horarios no habituales)
- los !Otros! son aquellos alimentos que no tienen mayor significación en el aporte de calorías pero que sin embargo, en la medida en que se consumen en grandes cantidades frecuencia pueden causarnos daño. Es el caso del café, algunos condimentos, bebidas gaseosas Light, etc.

La pirámide alimentaria, te permitirá manejar porciones de alimentos asociadas a sus equivalencias en medidas caseras. Cada tipo de alimentos contiene nutrientes similares, los cuales deben ser consumidos diariamente. Pero sólo si consumimos diferentes alimentos de todos los tipos de la clasificación, podremos llegar a una alimentación equilibrada y sana. Esta lista es la siguiente:

<i>TIPO ALIMENTO INGESTA Y HORA</i>	Cereales, pan, pasta, arroz, patatas	Verduras	Frutas	Lácteos (leche y yogures)	Pescado, carne, huevos, queso,	Aceites y grasa	Otros
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							



Resopón							
Entre horas							
TOTAL							

## [Piramide alimenticia.](#)

Ahora que ya sabemos cual es nuestro gasto calórico diario y cuantos kilos necesitamos perder, es importante que sepamos como vamos a repartir esas calorías que necesitamos diariamente entre la gran variedad de alimentos que hay ha nuestro alcance.

Este punto es fundamental para que tú misma puedas elaborar tu propia dieta de forma equilibrada, ajustada a tus necesidades calóricas y sobre todo a tu gusto.

La proporción de Hidratos de carbono (harianas, pasta, arroz, pan, legumbres) debe ser del 54 %

La proporción de proteínas (carne, lacteos, huevos, pescado) debe ser del 18%

La proporción de grasas (aceite, mantequilla, frutos secos, nata, aceitunas) es del 28 %

La cantidad de vitaminas y minerales ( que suelen encontrarse en las, frutas, verduras y lacteos) es de:

\*Calcio.- 800 mg.

\*Hierro.-18 mg.

\*Vit. A. (Retinol).- 800 ?g.

\*Vit. D (Calciferol).- 5 ?g.

- \*Vit. B1 (Tiamina).- 0'9 mg.
- \*Vit. B2 (Riboflavina).- 1'4 m.
- \*Niacina.- 15 mg.
- \*Vit. C. (Ác. Ascórbico).- 60 mg.
- \*Ácido Fólico.- 200 ?g.

Con esta información puedes ajustar tu dieta, pero si te resulta complicado nosotros hemos preparado algunos ejemplos de dietas equilibradas de distintas calorías y tipos. Puedes volver a la página principal para buscar la que más se ajuste