

## ¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?

La primera Guía Alimentaria en nuestro país fue la [Rueda de los 7 Grupos de Alimentos](#). Después, la Pirámide de los alimentos (en 1992).

Pero en una guía de alimentación sana no tendría que haber dulces y salados, confitería, bollería, embutidos grasos... que es lo que se encuentra en la cúspide de la pirámide. Por eso, algunos autores prefieren usar "[El plato saludable](#)" de Harvard (2011).

### ¿Qué es una pirámide alimentaria?

Es un dibujo que sirve para explicar cómo debemos comer para estar muy sanos. Se hace de una forma fácil y sencilla.

Están hechas por los expertos en nutrición. Resume sus consejos para comer bien y sano.

Los consejos sobre la alimentación han ido cambiando. Porque cambian los estilos de vida y la forma de producir, comprar o elaborar comida. También ahora son más frecuentes la obesidad, la diabetes, el cáncer, el infarto... Las pirámides siempre se están "perfeccionando".

Vemos que hay muchas pirámides. Cada una está diseñada por distintos entes: países, comunidades u organismos oficiales. Todas son similares y siguen un esquema parecido. Tienen algunas diferencias por las costumbres locales.

### La base de la pirámide

Es la zona más amplia. Están los alimentos que son "la base" de nuestra alimentación.

Si te fijas un poco te das cuenta que casi todos son de origen vegetal.

- [Frutas, verduras y hortalizas](#)
- **Cereales, patatas, arroz**
- **Aceite de oliva**
- Además, se incluyen el **agua** y [la leche con sus derivados](#).

O sea, es bueno para la salud tomar alimentos vegetales.

- Las frutas y [verduras frescas](#) tienen mucha [fibra](#) e importantes [vitaminas](#). Se debe tomar al menos 5 veces al día.

- Los cereales tienen almidones que dan mucha energía. El [pan](#), la pasta y el arroz. También el maíz, el muesli,....

- Es mejor tomar los **cereales integrales**. Cuando se quita su cascarilla (el salvado) para hacer la harina blanca, se pierden muchas vitaminas, engordan más y suben el azúcar de la sangre.
- Se piensa en las patatas como “verduras”. Lo cierto es que se componen de almidón. El almidón sube el azúcar. Esto lo saben las personas con diabetes. Por eso deben limitarse. Las patatas fritas absorben mucha grasa. Las patatas fritas están en la **zona roja, cuanto menos, mejor**.
- El aceite de oliva virgen es el más sano. Le siguen los de girasol, soja, maíz y colza. ¡Atención!: hay que tomar pequeñas cantidades.
- [La leche](#) es importante para los huesos. Se puede tomar todos los días. Pero bastan 1 ó 2 raciones. A partir de los 3 años de edad, puede ser desnatada. Tomar demasiada leche puede tener algunos inconvenientes.
- Los [derivados de la leche](#) son los yogures y los quesos. En la **zona roja están** los productos que se hacen a base de leche pero tienen azúcar, como natillas, flanes, batidos, yogur azucarado....
- [El agua](#), es la única bebida necesaria y la más sana. El agua es esencial para la vida.

### **Zona intermedia de la pirámide**

A veces está pintada de color amarillo, como los semáforos. Esto nos dice que con estos alimentos hay que tener cuidado. O sea, que no hay que tomarlos a diario. Solo algunas veces por semana. Las suficientes para completar la alimentación. Hay que procurar alternarlos.

Esto es lo que ocurre con:

- Las [legumbres](#): son muy sanas, ricas en [proteínas](#) y minerales
- Los [pescados](#) y otros productos del mar. Sus grasas son buenas para el corazón.
- Las **carnes blancas** y las aves, que aportan proteínas. Es mejor quitar toda la grasa que se pueda.
- Los [huevos](#), tan sanos y baratos. No son tan peligrosos como algunas personas creen.
- Los **frutos secos**. Hay que hacer dos observaciones importantes:
  - Lo primero, que los niños menores de 4 años [se pueden atragantar](#) si los comen
  - Lo segundo, tienen [muchas calorías](#): una porción son aproximadamente 12 almendras.
- Las [carnes rojas](#): Tienen grasa saturada. La OMS recomienda limitar el consumo de carnes rojas y evitar las carnes procesadas o conservas de carne.

### **La cúspide de la pirámide, la zona roja. Lo que no debemos comer.**

Esa zona más estrecha, a veces coloreada en rojo. Incluye muchos alimentos diferentes y es difícil que se puedan poner todos.

Por una parte están los alimentos que tienen [grasas](#): la nata, la mantequilla, el beicon, las carnes grasas, los embutidos, los patés, las salchichas, las salsas, las frituras... y también la mayoría de los “snacks” (patatas fritas de bolsa y similares).

Por otra, los que contienen [azúcar](#). Aquí la lista es aún más larga, pero vale la pena detallarla para que queden

más claras las ideas:

- Los postres elaborados con azúcar: natillas, flanes, batidos, yogures azucarados, gelatinas ...
- Los helados, que se hacen además a base de nata o de grasas vegetales.
- Los chocolates
- Las galletas, pasteles, pastas, bizcochos y [bollería](#), que además de azúcar tienen [mucho grasa](#).
- [Los caramelos y chucherías](#)
- Los cereales de desayuno azucarados y/o chocolateados.
- Los refrescos y [zumos envasados](#), incluyendo el zumo "100% natural".

Si miramos lo que comen la mayoría de los niños y adolescentes, da la impresión de que comen justo al revés de lo que se recomienda: Mucho de la zona "roja" y muy poco de los vegetales de la base.

### **La actividad física en las pirámides.**

Hay que hacer [actividad física](#) para estar en forma y para que no se acumule exceso de grasa en el cuerpo. Por ello, en los últimos diseños de pirámides se han puesto ideas para moverse más.

Actividades que se deben hacer **todos los días**, sumando en total al menos **una hora**: caminar, pasear al perro, subir escaleras, pasear en bicicleta, trotar, jugar a la pelota, trabajos de jardinería....

Al menos **5 veces en semana**, deportes de mayor intensidad. Puede ser nadar, saltar a la comba, juegos de pelota, spinning,... Son juegos más estructurados y que gastan más energía. Sirven para tener sanos los huesos y los músculos. Así funciona mucho mejor nuestro corazón.

Y en la zona roja... lo que no se debe hacer más que ... muy poco rato al día, como ver la [televisión](#), jugar [videojuegos](#), tumbarse en el sofá, chatear por Internet ....

¡Parece que en este aspecto también la tendencia es a hacer lo contrario! ....

Para cuidar de la salud toda la familia habrá que fijarse más en lo que dicen las pirámides.

### **Enlaces a algunas pirámides:**

- [Pirámide Naos](#). Estrategia NAOS ¡Come sano y muévete!. *Ministerio de Sanidad*
- Harvard School of Public Health. [Healthy Eating Plate](#)

### **Y otros recursos...**

- El juego de la pirámide. En Estrategia NAOS: [Juegos](#)
- El nutricionista de la general. *Blog de Juan Revenga*: [Si yo hiciera unas guías de alimentación saludable... \(6\): cosas que ni estarán ni se les esperará](#)
- El nutricionista de la general. *Blog de Juan Revenga*: [Si yo hiciera unas guías de alimentación saludable... \(1\): Frutas y verduras](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# ¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?

Ana Martínez Rubio. Pediatra  
In memoriam  
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra  
(Revisión)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Autora del artículo original:**

- [Ana Martínez Rubio \(in memoriam\)](#)

**Fecha de publicación:** 15-10-2011

*Última fecha de actualización:* 31-07-2019

**Autor/es:**

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

