



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

2/

A pirámide nutricional e os grupos de alimentos



Enerxía para medrar



Todos os días comemos unha gran cantidade de alimentos que actúan como o mellor combustible para o noso corpo e para a nosa mente. Non obstante, non todos eles nos achegan a mesma cantidade de enerxía, nin se deben comer coa mesma frecuencia.

Para aprendermos a alimentarnos correctamente, os nosos novos amigos Tix e Loy vannos ensinar a coñecer mellor cada alimento, a súa clasificación e tamén a súa frecuencia de consumo recomendada. Así poderemos levar a cabo unha alimentación sa e equilibrada!

Estades preparados para aprender todo isto? Pois adiante!

1/ A pirámide nutricional

Algunha vez oístes falar da pirámide nutricional? Aínda que a palabra “pirámide” vos poida soar aos monumentos exipcios, resulta que non só existe ese tipo de pirámides, senón que tamén hai unha pirámide de alimentos.

Pero, que é a pirámide dos alimentos? Para que serve? Este debuxo axúdanos a coñecer con que frecuencia debemos consumir todos os alimentos. Pero non só a comida! Como vedes, nela tamén aparece a actividade física, xa que é algo esencial para adquirir hábitos de vida saudables.





A base da pirámide é de cor verde. Isto significa que todos os alimentos que aparecen nela deben ser consumidos diariamente.

O seguinte nivel é de cor laranxa e inclúe os grupos de alimentos que deberían ser consumidos de xeito semanal.

E, para rematar, no cumio, a parte máis pequena, atópanse en vermello os alimentos que podemos consumir de xeito ocasional e en pequenas cantidades.

Iso sen esquecer a auga, un elemento imprescindible no noso día a día!

*Sabedes
por que é tan
importante a
auga?*



*Porque o ser
humano está composto
nun 65-75% de auga,
por iso precisamos
hidratarnos ben cada día.*

*Sobre todo despois de
facer deporte e durante
os días de calor!*

2/ Os grupos de alimentos

Leite, cacao, pan, aceite... Ao noso arredor existen numerosos tipos de alimentos diferentes. Cada un deles contén os seus propios nutrientes e características que o fan único. Por iso, é moi importante levar a cabo unha dieta variada que os combine todos eles para podermos medrar fortes e sans coma nós.

Para ordenar mellor a gran cantidade de alimentos que existen, cómpre clasificalos en distintos bloques segundo as súas características. É o que chamamos **“os grupos de alimentos”**, unha clasificación que nos permite diferenciar os alimentos en 6 grupos. Ímolos coñecer todos!



GRUPO 1

LÁCTEOS E DERIVADOS

Está formado por:

O leite e todos os alimentos que proceden del: iogures, queixo, callada e outras sobremesas lácteas.

Características:

Os alimentos do grupo 1 achegan proteínas (que son indispensables para o crecemento e a reparación de tecidos), hidratos de carbono e graxas. Tamén teñen un alto contido en calcio e vitamina D, imprescindibles para termos fortes os ósos.



GRUPO 2

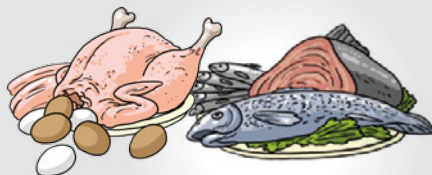
ALIMENTOS PROTEICOS

Está formado por:

As carnes, o peixe, os ovos e os froitos secos.

Características:

Os alimentos do grupo 2 conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansar e para fortalecer a nosa habilidade mental.



GRUPO 3

ALIMENTOS CON HIDRATOS DE CARBONO, LEGUMES, CEREAIS E TUBÉRCULOS

Está formado por:

Os legumes, os cereais (como o arroz ou o trigo) e os seus derivados (como a pasta, a fariña, o pan e o millo) e os tubérculos (como a pataca).

Características:

Os legumes achegan unha gran cantidade de proteínas, fibra (elemento esencial para a nosa saúde), hidratos de carbono, minerais (como o ferro ou o calcio) e vitaminas do grupo B. Todo isto cunha vantaxe engadida: o seu escaso contido en graxa. Os cereais, pola súa banda, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono, e os tubérculos, amais de hidratos de carbono, achegan fibra, proteínas, vitamina C e ferro.



GRUPO 4

VERDURAS E HORTALIZAS

Está formado por:

As verduras e hortalizas, como pemento, leituga, cebola, cenoria, etc.

Características:

Caracterízanse por conteren antioxidantes (substancias moi beneficiosas para a nosa saúde) e polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), onde están disolvidos os sales minerais e as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra. Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comer cocéndoas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada.



GRUPO 5

FROITAS

Está formado por:

Cítricos (como o limón ou a laranxa), tropicais (como o plátano ou a piña), do bosque (como os amorodos) e secos (como as améndoas ou as castañas).

Características:

Son alimentos imprescindibles na nosa alimentación. Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%, polo tanto, a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), proporcionando máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.



GRUPO 6

GRAXAS, ACEITE E MANTEIGA

Está formado por:

Graxas (que forman parte dos xeados ou da bolería), o aceite e manteiga.

Características:

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal.

É un produto moi importante da nosa cultura culinaria. Comprobase que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).



Que aprendemos hoxe?

Grazas a Tix e a Loy, aprendemos que existe unha morea de tipos de alimentos e que o mellor xeito de organizalos é dividíndoos en 6 grupos:

- Lácteos e derivados.
- Alimentos proteicos.
- Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.
- Verduras e hortalizas.
- Froitas.
- Graxas, aceite e manteiga.

Cada un deles ten as súas propias características e beneficios, polo que cómpre incluílos todos na nosa dieta na súa xusta medida.

A mellor maneira de saber con que frecuencia debemos comer todos eles é atendendo á súa posición na pirámide nutricional. Se está na base, podemos consumilos acotío.

Se o alimento está no segundo chanzo, poderemos consumilo cunha frecuencia semanal. E se está no cumio, é mellor reservarnos e comelo ocasionalmente.

Todo iso sen esquecernos da auga e da actividade física!

Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

Cada grupo deberá presentar a información do grupo de alimentos que vos asignaron. Para iso podedes preparar un mural nunha cartolina e facer debuxos.

Recorta a ficha que che corresponde.

Grupo 1. Lácteos e derivados.

Neste grupo inclúese o leite e mais os produtos que proceden del, como iogures, queixo, callada e outras sobremesas lácteas. Achegan proteínas (que son indispensables para o crecemento e para a reparación de tecidos), hidratos de carbono e graxas. Tamén teñen un alto contido en calcio e vitamina D, imprescindibles para termos fortes os ósos.

LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

Consumo recomendado: 2-4 porcións diarias.

Unha porción é equivalente a:

- 1 cunca de leite.
- 2 iogures.
- 1 porción individual de queixo fresco.



Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertencen as carnes, o peixe, os ovos e os froitos secos. Conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansarmos e fortalecermos a nosa habilidade mental.

LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO LARANXA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES Á SEMANA).

Consumo recomendado:

- O consumo de embutidos debe ser moderado, xa que conteñen unha gran cantidade de graxas saturadas e sal.
- Carne e peixe: 3 a 4 porcións semanais.

Unha porción é equivalente a:

- 1 filete ou unha peituga de polo.
- 1 rebanda de xamón.
- 1 filete de peixe/2 toros de peixe.

- Ovos: 2 ou 3 á semana.
- Froitos secos: 3-7 porcións semanais.

Unha porción é equivalente a:

- 4-5 noces.
- 10-15 améndoas.



Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional



Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.

Os legumes son un alimento moi interesante en nutrición xa que a súa achega en proteínas é elevada. Poden aumentar o seu valor se se combinan con cereais, por exemplo comendo lentellas con arroz. Ademais, achegan unha cantidade importante de fibra, que é un elemento esencial para a nosa saúde, e abundantes hidratos de carbono. Ademais, conteñen minerais (como ferro ou calcio) e vitaminas do grupo B. E teñen pouco contido en graxa!

Os cereais como o arroz ou o trigo, e os seus derivados, como a pasta, a fariña, o pan e o millo, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono. O tubérculo máis importante na nosa alimentación é a pataca. Achega unha cantidade importante de hidratos de carbono, amais de fibra, proteínas, vitamina C e ferro.



LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

- **Grupo 3:** pan, arroz, pasta, cereais de almorzo, galletas e patacas.

Consumo recomendado: 4-6 porcións diarias.

Cada porción pode equivaler a:

- 2 rebandas de pan.
- 1 pataca grande.
- 1 prato de macarróns ou espaguetes.
- 30 g de cereais de almorzo.

CHANZO LARANXA. SEGUNDO NIVEL (TOMAR VARIAS VECES Á SEMANA)

- **Grupo 3:** legumes.

Consumo recomendado: 2-4 porcións semanais (un prato individual normal).

Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional



Grupo 4. Verduras e hortalizas.

Caracterízanse polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), na que están disolvidos os sales minerais e mais as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra. Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comelas cocéndoas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada. Son interesantes polo seu alto contido en antioxidantes, substancias moi beneficiosas para a saúde.

LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O lema é “5 ao día”, tendo en conta tamén as froitas. Con iso asegúrase a axeitada achega de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes. O conveniente é comer tres pezas de froita ao día (variando o tipo de froita) e dúas porcións de verdura, asegurándonos de que unha delas sexa en cru a xeito de ensalada, xa que conservan moito mellor os minerais e as vitaminas.

Unha porción é equivalente a:

- 1 prato de ensalada variada.
- 1 prato de verdura cocida.
- 1 tomate grande.
- 2 cenorias.



Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional

Grupo 5. Froitas.

Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%, polo tanto, a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), proporcionando máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.



LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O lema é “5 ao día”, tendo en conta tamén as verduras e hortalizas. Con iso asegúrase a axeitada achega de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes. O conveniente é comer tres pezas de froita ao día (variando o tipo de froita) e dúas porcións de verdura, asegurándonos de que unha delas sexa en cru a xeito de ensalada, xa que conservan moito mellor os minerais e vitaminas.

Unha porción de froitas equivale a:

- 1 peza mediana de mazá, pera, plátano.
- 2 mandarinas.
- 2 toros de melón.
- 1 cunca de amorodos ou cereixas.

Grupo 6. Graxas, aceite e manteiga.

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal. É un produto moi importante da nosa cultura culinaria. Comprobouse que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).



LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERDE. PRIMEIRO NIVEL (TOMAR ACOTÍO).

O aceite de oliva para cociñar e para condimentar as ensaladas.

Consumo recomendado: 2-4 porcións (culler sopeira).

Actividades

Os grupos de alimentos e a pirámide nutricional



Doce, refrescos, boquerías, larpeiradas, patacas fritidas... non son alimentos

LUGAR NA PIRÁMIDE: CHANZO VERMELLO. TERCEIRO NIVEL (TOMAR OCASIONALMENTE).

É o chanzo máis pequeno e de cor vermella, o que indica que son produtos que só se deben consumir moi de vez en cando.

Achegan unha gran cantidade de enerxía, con graxas pouco convenientes, como son as saturadas. Tamén conteñen unha gran cantidade de azucres, polo que o seu consumo pode xerar carie e sobrepeso, e adoitan conter unha gran cantidade de sal. Son alimentos dos que podemos prescindir, xa que o seu contido nutricional é moi baixo.

