

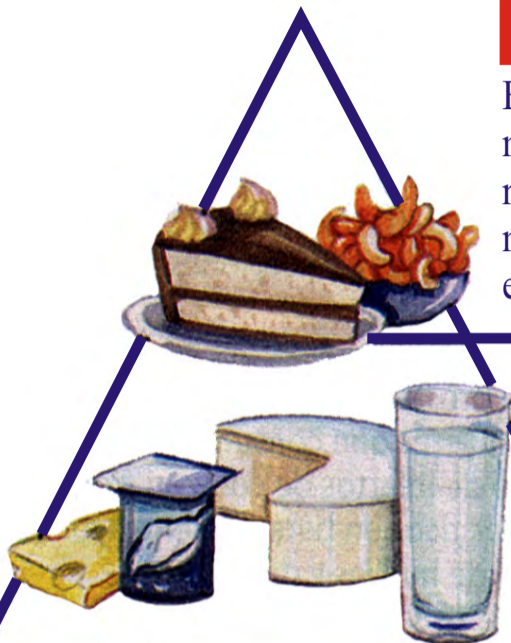
OIKOS® le aconseja como alimentarse mejor

PIRAMIDE PARA COMER SANO

Diseñada por expertos en nutrición y aprobada por las autoridades sanitarias internacionales, la “pirámide de la buena alimentación” divide los alimentos en seis grupos diferentes y recomienda el número de raciones diarias de cada uno de ellos. Comenzando desde la base, en el presente esquema podemos ver los alimentos que deberíamos consumir para estar más sanos:

LACTEOS

- **Aportan:** proteínas, vitaminas de grupo B; minerales como el hierro, el calcio, el magnesio o el zinc.
- **Raciones diarias recomendadas:** de 2 a 3 (4 raciones para lactantes y mujeres posmenopáusicas).
- **Una ración es:** una taza de leche descremada o un yogurt, 45 gramos de queso.



GRASAS, DULCES, APERITIVOS SALADOS

Están en el vértice de la pirámide. Deben tomarse con moderación. Son alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes. A menudo contienen mucha sal (sodio) o mucho azúcar. Algunos (bollería industrial, tartas) pueden estar repletos de grasas saturadas nocivas para la salud.

CARNE, PESCADO, POLLO, HUEVOS, NUECES

- **Aportan:** proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como hierro, magnesio, zinc.
- **Raciones diarias recomendadas:** de 2 a 3.
- **Una ración es:** 125 gramos de carne magra, pollo o pescado, un huevo, medio bol de legumbres cocidas o nueces.



FRUTAS

- **Aportan:** Vitaminas A y C, minerales como el potasio, fibra; hidratos de carbono.
- **Raciones diarias recomendadas:** de 2 a 4.
- **Una ración es:** una manzana, naranja, plátano, melocotón o pera, media taza de fresas, arándanos o melón en trocitos, un vaso de zumo.



VERDURAS

- **Aportan:** Vitaminas A y C, ácido fólico, magnesio, calcio, potasio, fibra.
- **Raciones diarias recomendadas:** de 3 a 5.
- **Una ración es:** media taza de brócoli, zanahorias, judías, media taza de legumbres y una de sopa.



PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA

- **Aportan:** hidratos de carbono complejos, vitaminas del grupo B, minerales (hierro, magnesio...), proteínas, fibra
- **Raciones diarias recomendadas:** de 6 a 11.
- **Una ración es:** una rebanada de pan, una tostada o bollo pequeño, media taza de arroz o cereales, tres crackers.



ACEITES DE OLIVA Y GIRASOL

La novedad es que los aceites vegetales poliinsaturados (aceite de girasol) y monosaturados (como el de oliva) han dejado de formar parte de este último nivel. Por sus efectos benéficos en la salud, los expertos los incluyen ahora en un apartado por encima de las verduras. Sin embargo, por su alto valor calórico hay que sumar sus calorías al total de calorías consumidas.