



## ¿SABES LO QUE DEBES COMER TODOS LOS DÍAS?

La alimentación es un factor determinante y básico de nuestra vida. Tenemos que ser conscientes que es necesario comer de forma adecuada para crecer tanto durante la infancia y adolescencia, como durante todas las épocas de nuestra vida para tener buena salud y encontrarnos activos. Para distribuir los alimentos a lo largo del día vamos a utilizar la pirámide correspondiente a la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo, coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).



Esta figura geométrica permite visualizar la proporción del consumo de alimentos en una parte de la pirámide y en la otra mitad recoge la importancia de la práctica del ejercicio físico de forma habitual, como complemento indispensable para una vida saludable. Está formada por tres niveles, todos son necesarios para la buena salud, pero los que debemos comer todos los días están situados en la parte más ancha, los situados en la zona central varias veces a la semana y en la cumbre los que debemos comer de vez en cuando.

**En la base de la pirámide** nos encontramos con todos los alimentos que debemos tomar a diario, como es el arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos (leche y derivados) y el aceite de oliva.

Estos nos van a proporcionar energía, vitaminas y diversos minerales como el calcio, magnesio, etc. imprescindibles en una dieta equilibrada.

**En el nivel intermedio:** los alimentos que hay que tomar “varias veces cada semana”: carne, pescados, huevos, legumbres y frutos secos.

Son alimentos que esencialmente nos van a aportar proteínas tanto de origen animal como de origen vegetal.

En las proteínas de origen animal es preferiblemente consumir pescados antes que carnes y carnes blancas (pollo, conejo) antes que carnes rojas.

**En la cima de la pirámide**, alimentos que debemos consumir de forma ocasional dulces, helados y refrescos.

Y siempre, beber agua, cuanta más, mejor.

**La otra mitad de la pirámide** representa el ejercicio físico.

Diariamente realizar las actividades de la vida diaria, subir escaleras, caminar, etc..

Varias veces la semana es conveniente realizar algún deporte y en el extremo de la pirámide actividades más sedentarias como ver la televisión.