

## Pirámide alimenticia

### La Pirámide Alimenticia

Una dieta balanceada y adecuada tiene componentes que son de vital importancia para la nutrición, como son los carbohidratos, grasas y proteínas. Las proteínas se consideran de mayor importancia porque es el componente con que se construyen estructuras del cuerpo como los huesos, los músculos, la piel y el cerebro. Pero de todos los componentes, la proteína es el menos accesible y el más costoso y su carencia en el consumo ocasiona principalmente trastornos de crecimiento en niños.

La anchoveta es una excelente alternativa porque es una fuente de proteína animal de la mejor calidad. Su alto contenido de lisina y de otros aminoácidos esenciales, la convierten en un complemento ideal para las dietas ricas en carbohidratos muy típicas de la población peruana.

Es también una fuente importante de potasio, hierro, fósforo, yodo y calcio, de las vitaminas A, D y B y de ácidos grasos esenciales (los famosos Omega 3 y Omega 6) y de otros ácidos grasos que son necesarios para el desarrollo del cerebro y del cuerpo, ayudando a la reducción del colesterol y a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Recordemos: Una dieta que incluya una porción de 150 gramos de anchoveta, tres veces por semana, cubre los requerimientos nutricionales básicos de una persona. Para nutrir bien a su familia se requerirá entonces, más o menos, medio Kilo por persona por semana.

Por ejemplo, se recomienda para una familia de seis, que tres veces por semana incluya en una de las comidas del día un plato que utilice un Kilo de Anchoveta, en su preparación.

Las ventajas del consumo de anchoveta:

- Un niño alimentado en base a anchoveta crecerá y se desarrollará mejor, debido al alto contenido de proteína de alta calidad.
- Para la mujer embarazada, la anchoveta es el alimento ideal para el mejor desarrollo de su bebé y para mantenerse fuerte durante el embarazo.
- Para los adultos que quieren bajar de peso, una dieta baja en harinas y rica en anchoveta, frutas y verduras es la mejor opción.
- Para los que tienen propensión a las enfermedades del sistema circulatorio o nervioso, la anchoveta les ayudará a prevenirlas.

Sin embargo, no sólo de anchoveta se puede vivir. Para tener una alimentación balanceada se debe consumir cereales y derivados, frutas y vegetales, leche y menestras, La dieta ideal debe contener los siguientes grupos de alimentos diariamente:

Imagen: [www.artesvitalicias.com](http://www.artesvitalicias.com)

Las porciones de cada grupo de alimentos son distintas. Por ejemplo: Frutas (todas las frutas frescas, secas, enlatadas o congeladas o jugos 100% naturales):

1 unidad mediana ó

1 taza de frutas o de jugo de frutas ó

½ taza de frutas secas. Vegetales (verduras secas, enlatadas, congeladas, frescas o en jugo): 1 taza de verduras crudas o cocidas o de jugo de verduras ó

2 tazas de hojas verdes crudas.

Cereales y derivados (trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, tales como panes, pasta, avena, cereales para el desayuno o sémola):

1 rebanada de pan,

1 taza de cereales listos para consumir ó

½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido.

Por lo menos la mitad de todos los granos consumidos deben ser granos integrales. Carnes y menestras (carne, aves, pescados, menestras secas, huevos, nueces o semillas):

40 gramos de pescado, aves o carnes magras,

1 huevo,

¼ taza de frijoles cocidos, ó

1/3 taza de nueces. Leche y derivados (leche, yogurt, queso):

1 taza de leche o yogur,  
30 gramos de queso natural y  
15 gramos de queso procesado.

Para más información ver: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html> Siguiente >