

Notas sobre nutrición

Grupos de alimentos y la pirámide alimenticia

Importante:

1. Dado que los nuevos modelos alimenticios no habían sido validados para cuando este plan de unidad se llevó a cabo; este se adhiere a la pirámide del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, revisada en 1996). Los grupos de alimentos en la pirámide de la USDA, incluye: leche/lácteos, carne, vegetales, frutas, granos y otros (grasas, aceites y azúcares); mientras que para la versión 2011, consiste en frutas, granos, proteína, vegetales y productos lácteos en diferentes proporciones a las sugeridas para la versión de 1996.
2. Para ver una detallada explicación respecto a las diferentes versiones de la pirámide alimentaria de los Estados Unidos haga clic [aquí](#) y en este [enlace](#) para ver la nueva pirámide alimenticia de ese país.
3. Usted puede buscar recursos propios para su país, recuerde que muchos países poseen su propia pirámide alimenticia.

Porciones y beneficios nutricionales recomendadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para los niños

- **Grupo de la leche y lácteos (4 porciones)**

El grupo de leche y lácteos proveen calcio para huesos y dientes fuertes. También ayudan a la coagulación de la sangre.

- **Grupo de las carnes (2 porciones)**

El grupo de las carnes proporciona proteínas para construir y reparar los músculos. También ayudan al crecimiento.

- **Grupo de los vegetales (3 porciones)**

El grupo de los vegetales provee carbohidratos como fuente de energía y vitamina A, la que ayuda la visión y mantener una piel saludable.

- **Grupo de las frutas (2 porciones)**

El grupo de las frutas también proporciona carbohidratos como fuente de energía y vitamina C que ayuda a combatir infecciones y promueve la cicatrización de las cortadas y golpes (moretones).

- **Grupo de los granos (6 porciones)**

El grupo de los granos provee carbohidratos como fuente de energía y fibra que facilita la digestión de los alimentos.

- **Grasas y azúcares refinadas (pequeñas cantidades)**

Las grasas permiten que el cuerpo absorba las vitaminas, las que -a su vez- regulan la absorción del calcio para mantener huesos fuertes. Las grasas ayudan a regular la producción de hormonas, la formación de células, la coagulación, proveen energía y sostienen el crecimiento.

Alimentos como combustible: Calorías

Definida científicamente, una caloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua, un grado Celsius. Para propósitos nutricionales, una caloría es la medición estándar de cuanta energía es suministrada por los diferentes alimentos que se ingieren. Cuando se come, el cuerpo convierte el alimento en combustible y lo quema a través de las funciones fisiológicas y la actividad. El ejercicio vigoroso requiere de mucha energía calórica. Cuando está en descanso, el cuerpo necesita menos calorías, pero siempre es necesaria energía para mantener funcionando el sistema fisiológico (digestión, respiración y así sucesivamente). Para mantenerse constante (y no volverse muy gordo o muy delgado) se deben consumir el mismo número de calorías que se queman. Si se consumen muchas calorías pero no hay actividad, la energía no tiene donde ir y es almacenada como grasa. En épocas primitivas, un depósito de grasas era algo útil porque -a veces- el alimento podía volverse escaso y el cuerpo podía recurrir a los depósitos de grasa para sobreponerse a los tiempos de las "vacas flacas". En estas épocas de abundancia no es necesario almacenar grasa corporal y; en la dieta actual, las grasas deben representar menos del 30 por ciento del total de calorías consumidas.

Consumo de calorías diarias para niveles de actividad media, recomendado por la USDA

Persona	Edad (años)	Calorías diarias
Niños	1 a 3	1 300
Niños	4 a 6	1 800
Niños	7 a 10	2 000
Jóvenes (varones)	11 a 14	2 500
Jóvenes (varones)	15 a 24	2 900 – 3 000
Hombres	25 a 50	2000 – 2 500
Hombres	Más de 51	1 800 – 2 000
Niñas y mujeres	11 a 50	1 700 – 2 000
Mujeres	Más de 51	1 600