

7. ¿QUÉ HAY QUE COMER para estar sano?

Muy fácil. Hay que comer: **¡DE TODO!**

Una alimentación variada es una **alimentación equilibrada**, y hace que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los alimentos son el combustible para nuestro cuerpo y se encargan de:

- ▶ Proporcionar **energía**.
- ▶ Ayudar a que nuestro cuerpo crezca y esté más fuerte.
- ▶ Regular nuestro **metabolismo** (la forma en la que trabajan nuestras células).

¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS?

La pirámide de alimentos nos enseña qué alimentos y en qué cantidad los debemos ingerir para comer de forma equilibrada.

La pirámide de los alimentos se divide en tres grupos:

Parte superior, alimentos que hay que consumir menos: **bollería, embutidos y grasas**. Es muy importante no abusar de ellos.

Parte central, alimentos que hay que tomar de forma moderada: **carne, pescado, leche y sus derivados** como yogur o queso.

Parte inferior, alimentos que debemos consumir a diario: **legumbres, verduras, hortalizas, frutas y cereales**.



Pirámide Estrategia NAOS
 Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
 Ministerio de Sanidad y Política Social

¡RECUERDA ESTAS TRES PALABRAS!

Proporción: toma alimentos de los tres grupos de la pirámide en la cantidad recomendada.

Moderación: respeta las cantidades que marca la pirámide. ¡No te pases o tu peso aumentará!

Variación: no es bueno comer siempre lo mismo, así que combina alimentos. ¡Disfruta de todas las comidas!