

Feria Multidisciplinaria – Ciencias Naturales



COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR:

GUÍA DE ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Participantes: Adriana Bautista

Mia Rodas

Luis Virreira

Luciano Pérez

Alejandro Flores

La Paz, 08 de noviembre

2025

Índice

1. Introducción	1
2. Desarrollo	1
2.1. La pirámide alimenticia	1
2.2. Alimentos saludables	1
2.3. Alimentos no saludables	1
2.4. Importancia del equilibrio alimentario	2
3. Conclusión	2
4. Bibliografía	2
5. Anexos	3

1. Introducción

La alimentación es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. A través de los alimentos, el cuerpo obtiene los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Sin embargo, no todos los alimentos son beneficiosos. Algunos pueden causar daños a la salud si se consumen en exceso. La pirámide alimenticia es una guía que muestra qué alimentos debemos consumir con mayor o menor frecuencia para tener una dieta equilibrada. Este informe explica cuáles son los alimentos saludables y no saludables, basándose en dicha pirámide.

2. Desarrollo

2.1. La pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia organiza los alimentos por grupos y por la cantidad que se recomienda consumir. En la base están las frutas, verduras, cereales y legumbres; en el centro los lácteos, carnes y huevos; y en la parte superior las grasas, azúcares y alimentos procesados. Esta estructura ayuda a mantener una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades.

2.2. Alimentos saludables

Los alimentos saludables aportan nutrientes importantes al organismo y ayudan a mantener la energía y el bienestar. Entre ellos están las frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carnes magras, lácteos bajos en grasa y grasas saludables como la palta y el aceite de oliva. Consumir estos alimentos fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

2.3. Alimentos no saludables

Los alimentos no saludables contienen mucha azúcar, grasa o sal. Si se comen con frecuencia, pueden causar sobrepeso o enfermedades del corazón. Ejemplos comunes

son las comidas rápidas, gaseosas, dulces, snacks envasados y embutidos. Por eso, deben comerse solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

2.4. Importancia del equilibrio alimentario

Tener una dieta equilibrada no significa dejar de comer lo que nos gusta, sino aprender a hacerlo con moderación. La clave está en combinar alimentos saludables, mantenerse activo y tomar suficiente agua. La pirámide alimenticia nos ayuda a recordar qué debemos priorizar para mantenernos fuertes y sanos.

3. Conclusión

Comer de forma saludable es importante para sentirnos bien y evitar enfermedades. La pirámide alimenticia nos enseña a elegir mejor los alimentos que comemos cada día. Si aprendemos a mantener un equilibrio entre los alimentos saludables y los que debemos evitar, podremos disfrutar de una vida más activa y con mejor bienestar.

4. Bibliografía

- Enciclopedia Escolar Santillana. La alimentación saludable.
- Wikipedia. Pirámide alimenticia.
- Libro de Ciencias Naturales de Tercero de Primaria.

5. Anexos

Tabla 1

Ejemplos de alimentos saludables

Grupo de alimentos	Ejemplos	Beneficios principales
Frutas y verduras	Manzana, zanahoria, espinaca, naranja	Aportan vitaminas y fibra
Cereales integrales	Avena, arroz integral, pan integral	Brindan energía y mejoran la digestión
Legumbres	Lentejas, garbanzos, porotos	Fuente de proteínas vegetales
Lácteos	Yogur, leche, queso bajo en grasa	Fortalecen huesos y dientes
Grasas saludables	Palta, nueces, aceite de oliva	Protegen el corazón

Tabla 2

Ejemplos de alimentos no saludables

Tipo de alimento	Ejemplos	Riesgos del consumo excesivo
Comidas rápidas	Hamburguesas, papas fritas, pizzas	Aumentan el colesterol y el sobrepeso
Dulces y snacks	Galletas, caramelos, papas fritas de bolsa	Elevan el azúcar en sangre
Bebidas azucaradas	Gaseosas, jugos artificiales	Causan obesidad y problemas dentales
Embutidos	Salchichas, fiambres, tocino	Contienen mucha grasa y sal