|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Carrusel de tarjetas** | |
| **Indicaciones** | * Título o subtítulo de la temática que se aborda * Colocar una breve descripción del tema que se aborda en el slide * Colocar el texto que va en cada diapositiva según el formato instruccional * Máximo 8 tarjetas por carrusel | |
| **Título** | Pirámide de la alimentación. | |
| **Texto descriptivo** | La pirámide de la alimentación es una figura geométrica que orienta a las personas sobre una alimentación equilibrada.  En esta pirámide están expuestos los principales alimentos que deben consumirse diariamente, recalca algunos conceptos: | |
| **Primer nivel.** | los alimentos que se encuentran allí son de tipo energético tales como: cereales, arroz, pan, pasta y papas, los cuales aportan calorías al organismo;  se recomienda consumir de cuatro a seis raciones al día. | Surtido plano con frutas saladas  [**freepik.es/**](https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-plano-frutas-saladas_8810604.htm#fromView=search&page=1&position=29&uuid=89a75e75-7ceb-4a66-9259-4ca6fede0183) |
| **Segundo nivel.** | En este nivel se encuentran las frutas y verduras, este grupo de alimentos aporta a la dieta: fibra, vitaminas y antioxidantes beneficiosos para todos  los grupos de edades; se recomienda el consumo de dos a tres raciones  diarias de estos alimentos. | Composición de verduras frescas de vista superior sobre fondo blanco  **https://www.**[**freepik.es/**](https://www.freepik.es/foto-gratis/composicion-verduras-frescas-vista-superior-sobre-fondo-blanco_13457334.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=5be973f3-7d06-436f-a930-1ac39f7f8a4f) |
| **Tercer nivel.** | Este nivel incluye lácteos, carnes, mariscos, huevos y frutos secos. Se recomiendan dos raciones diarias de lácteos y carnes magras, priorizando el pescado por su hierro. Frutos secos y legumbres deben consumirse en porciones semanales. | Alimentos ricos en proteínas | Blog | MenuDiet ®  **https://www.**[**google.com/**](https://images.app.goo.gl/YWfq2p3gBHQETnHN7) |
| **Pico de la pirámide** | En este último nivel situado en el pico de la pirámide se encuentran productos que tienen una gran cantidad de grasas como es el caso de las aceitunas, aceites vegetales como el de girasol, oliva, maíz y soya. El consumo  de estos productos debe ser moderado pues aportan muchas calorías y se  almacenan con facilidad en el cuerpo. | 10 alimentos con grasas vegetales saludables - Caprabo  <https://images.app.goo.gl/uLF3RZcQdd9m2wpi7> |