



## LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

El alimento es para los seres humanos, como la gasolina para los autos y la electricidad para los aparatos eléctricos. Un carro no puede caminar cuando se le acaba la gasolina y, si se va la luz, la televisión no funciona. Pero cuando se le pone gasolina al carro, vuelve a caminar, y cuando regresa la luz, la televisión vuelve a funcionar.

Esto es mucho más complicado para nosotros, porque no somos máquinas. Si no comemos bien durante la infancia, nuestro cuerpo no podrá funcionar bien nunca. Además, lo que necesitamos comer no es un solo alimento, como la gasolina de los carros. Diariamente tenemos que comer y beber una cantidad suficiente de por lo menos uno de los alimentos que están en cada escalón de la pirámide alimenticia.

A veces, los niños no quieren comer algún alimento porque no les gusta, pero si no se lo comen pueden enfermarse o crecer menos de lo que iban a crecer. Al principio, su sabor puede parecerles muy desagradable, pero poco a poco se irán acostumbrando a él, hasta que llegue a gustarles.

Los dulces, los pastelitos, los chocolates, las paletas y los helados son muy sabrosos, pero los niños no deben comer demasiados, porque se les quita el hambre para comer lo que realmente los va a alimentar. Además se les pican los dientes y engordan.

El agua y la leche hacen mucho bien al cuerpo, pero los refrescos embotellados tienen demasiada azúcar y otras cosas que dañan al cuerpo. Nunca hay que preferir un refresco a un vaso de agua o de leche.

La pirámide alimenticia tiene cuatro escalones:

1) Escalón de las **grasas**, también conocidas como **lípidos**, que encontramos en el aceite, la mantequilla, el aguacate, los cacahuetes, las nueces, los chocolates y la miel.

2) Escalón de los **carbohidratos**, que se encuentran en los cereales, como el maíz, la avena, el trigo, el arroz, las papas y las pastas, como el espagueti, el macarrón y las sopas de pasta. El pan está hecho de trigo y las tortillas, de maíz o de trigo.

3) Escalón de las **proteínas**, contenidas en la carne de pollo, res, puerco, pescado y mariscos; la leche, los huevos, el queso, los chícharos y los frijoles.

4) Escalón de los **minerales y las vitaminas**, que pueden encontrarse en la leche, los huevos y en todas las frutas y los vegetales.

Las vitaminas son las siguientes:

**Vitamina A:** que está en las zanahorias, las espinacas, la yema de huevo, los hongos, el hígado de pescado y la mantequilla.

**Vitamina B<sub>1</sub>:** en los chícharos, los frijoles, las nueces y la carne de puerco.

**Vitamina B<sub>2</sub> o riboflavina:** en la leche, el hígado de res, los huevos, la levadura y el germe de trigo.

**Vitamina C:** en los limones, las naranjas, las piñas, los melones, las papayas, las guayabas y las limes.

**Vitamina D:** en el aceite de hígado de pescado, la yema de huevo, algunas verduras y los rayos del sol.

Los minerales son:

**Calcio:** que se encuentran en la leche, la crema, el queso, el pescado y las tortillas.

**Hierro:** en el hígado de res, la soya, los vegetales verdes y las zanahorias.

**Fósforo:** en el pescado.

**Potasio:** en los plátanos y los jitomates.

**Azúcar:** En la caña de azúcar y en las frutas.

**Sal.**

**Agua mineral.**

Todos los días debemos tomar mucha agua, porque nuestro cuerpo está hecho principalmente de agua y necesita renovarla constantemente.

Las cantidades de cada alimento que se deben comer cada día, dependen de la estatura, el peso, el sexo y la edad de cada persona.

Las personas que comen cantidades mayores, suben demasiado de peso y, además de que se ven mal, pierden la agilidad y la flexibilidad, y ponen en peligro su salud, porque obligan a su corazón a trabajar más.

Las personas que comen menos de lo que necesitan están **desnutridas**, y las enfermedades que les dan, dependen del alimento que no comen en cantidad suficiente.

Por falta de:

**Grasas y carbohidratos:** No se tiene suficiente energía para trabajar, estudiar, jugar y hacer ejercicio.

**Proteínas:** Se interrumpe el crecimiento normal.

**Vitamina A:** Se daña la salud de la piel, el pelo y la vista.

**Vitamina B<sub>1</sub>:** Da una enfermedad llamada **beriberi**, que afecta a los sistemas nervioso y digestivo.

**Vitamina B<sub>2</sub> o riboflavina:** Da **anemia**.

**Vitamina C:** Da una enfermedad conocida como **escorbuto**, que provoca hemorragias y la caída de los dientes.

**Vitamina D:** Da **raquitismo** en los niños, por lo que sus huesos no se endurecen ni se forman bien.

**Calcio:** Los huesos no son fuertes y salen caries en los dientes.

**Hierro:** Le hace daño a la sangre y da anemia, porque baja la cantidad de glóbulos rojos.

**Potasio:** Dan calambres.