



Pirámide suiza de los alimentos

Piscolabis dulces, salados & bebidas alcohólicas

En pequeñas cantidades.

Aceites, grasas & frutos oleaginosos

Aceite y nueces diariamente en pequeñas cantidades. Menos Mantequilla/Margarina.

Productos lácteos, carne, pescado, huevos & tofu

Diariamente 3 porciones de productos lácteos y una porción de carne/pescado/huevos/tofu...

Cereales, patatas & legumbres

Diariamente 3 porciones. Los productos de cereales deben ser preferentemente integrales.

Verduras & frutas

Diariamente 5 porciones de diferentes colores.

Bebidas

Diariamente 1-2 litros de bebidas no azucaradas. Preferentemente agua.



Realizar diariamente 30 minutos de ejercicio y procurar descansar lo suficiente.



Pirámide suiza de los alimentos

Recomendaciones para una alimentación e ingesta de bebidas equilibrada y sabrosa para adultos

Bebidas

Beber 1–2 litros de líquido al día, preferentemente bebidas no azucaradas, como agua del grifo/agua mineral o infusiones de frutas o de hierbas. Las bebidas que contienen cafeína como el café, el té negro o el té verde pueden contribuir a la ingesta de líquidos.

Verduras & frutas

5 porciones al día de diversos colores, de las cuales 3 porciones han de ser de verdura y 2 porciones de fruta. 1 porción equivale a 120 gramos. Se puede sustituir una porción al día por 2 dl de zumo de frutas o de verduras sin azucarar.

Cereales, patatas & legumbres

3 porciones al día. Los productos de cereales deben ser preferentemente integrales. 1 porción equivale a: ▶ 75–125 g de pan/masa o ▶ 60–100 g de legumbres (peso en seco) o ▶ 180–300 g de patatas o ▶ 45–75 g de pan tostado/crackers integrales/copos de cereales/harina/pasta/arroz/maíz/otros cereales (peso en seco).

Productos lácteos, carne, pescado, huevos & tofu

3 porciones al día de leche o productos lácteos. 1 porción equivale a: ▶ 2 dl de leche o ▶ 150–200 g de yogur/queso quark/queso fresco/otros productos lácteos o ▶ 30 g de queso semicurado/queso curado o ▶ 60 g de queso cremoso.

Adicionalmente 1 porción diaria de carne, aves, pescado, huevos, tofu, quorn, seitán, queso o quark. Alternar entre estos alimentos proteicos. 1 porción equivale a: ▶ 100–120 g de carne/pescado/aves/tofu/quorn/seitán (peso fresco) o ▶ 2–3 huevos o ▶ 30 g de queso semicurado/queso curado o ▶ 60 g de queso cremoso o ▶ 150–200 g de queso quark/queso fresco.

Aceites, grasas & frutos oleaginosos

2–3 cucharadas soperas al día (20–30 g) de aceites vegetales, de ellas al menos la mitad en forma de aceite de colza. **1 porción al día** (20–30 g) de frutos oleaginosos, semillas y pepitas sin sal. Adicionalmente pueden utilizarse **con moderación** mantequilla, margarina, nata, etc., (aprox. 1 cucharada soperas = 10 g al día).

Piscolabis dulces, salados & bebidas alcohólicas

Los dulces, las bebidas azucaradas, los piscolabis salados y las bebidas alcohólicas deben consumirse **con moderación**.



Pirámide suiza de los alimentos

Explicación de las recomendaciones

► *Los alimentos y las bebidas sanas forman parte de un estilo de vida saludable. Contribuyen al bienestar psíquico y físico y ayudan a prevenir enfermedades.*

Las recomendaciones de la pirámide alimenticia Suiza están dirigidas a adultos. Para otros grupos de edades y de población (p.e. niños, mujeres embarazadas, deportistas de alto nivel) y en caso de enfermedad o para perder peso rigen en parte recomendaciones diferentes. La pirámide alimentaria representa una alimentación equilibrada, que garantiza un aporte suficiente de energía, nutrientes y sustancias protectoras, y se basa en los siguientes principios:

► Grupos de alimentos

Los alimentos se agrupan en grupos según su composición. En la pirámide alimenticia se representan los prototipos de los distintos grupos de alimentos.

► Cantidades

Los alimentos situados en los niveles inferiores de la pirámide deben consumirse en abundancia y los alimentos de los niveles superiores, por el contrario, en menor cantidad. No hay alimentos prohibidos. La combinación de los alimentos en la proporción correcta es lo que constituye una dieta saludable.

► Variedad

Una dieta equilibrada es variada y combina diferentes grupos de alimentos y también alimentos variados dentro de los grupos de alimentos.

La pirámide de alimentos no es un plan de alimentación rígido, sino que permite una composición individualizada de alimentos y bebidas según las preferencias, gustos y hábitos personales. Las cantidades de alimentos que se indican son orientativas. Dependiendo de las necesidades energéticas (según la edad, sexo, estatura, actividad física, etc.), deben aplicarse las porciones mayores o menores. Las recomendaciones no tienen que cumplirse obligatoriamente en la ingesta diaria, sino que pueden implementarse a largo plazo, por ejemplo, a lo largo de una semana. Sin embargo, sí deben observarse a diario las recomendaciones sobre la ingesta de bebidas.

Al escoger los alimentos, debe optarse preferentemente por los productos de temporada y los productos locales. La preparación cuidadosa de los alimentos contribuye a preservar sus valiosos nutrientes. Se recomienda utilizar sal de cocina yodada y fluorada o condimentos salados (por ejemplo salsas condimentarias, salsa de soja, caldos) y salar las comidas con moderación.

Las comidas no sólo nos aportan energía y nutrientes, sino que también son momentos de placer, de descanso y de contacto e intercambio con los demás. Tomarse tiempo, interrumpir otras actividades y comer y beber con calma promueven el placer y el disfrute de la comida.

Además de una dieta equilibrada, forman parte de un estilo de vida saludable: ► hacer ejercicio físico durante al menos media hora al día ► pasar tiempo al aire libre todos los días ► permitirse regularmente pausas para descansar y relajarse conscientemente ► abstenerse de fumar y de consumir alcohol en exceso.

► *Los hábitos no se pueden cambiar de un día para otro. En el camino hacia un estilo de vida saludable, es útil proponerse metas pequeñas y realistas y ponerlas en práctica paso a paso. Incluso los pequeños cambios pueden contribuir a mejorar el bienestar.*