

La rueda de los alimentos.

Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente.



Edición 2019

los alimentos que necesitamos...

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que nos garantice un aporte nutritivo adecuado.

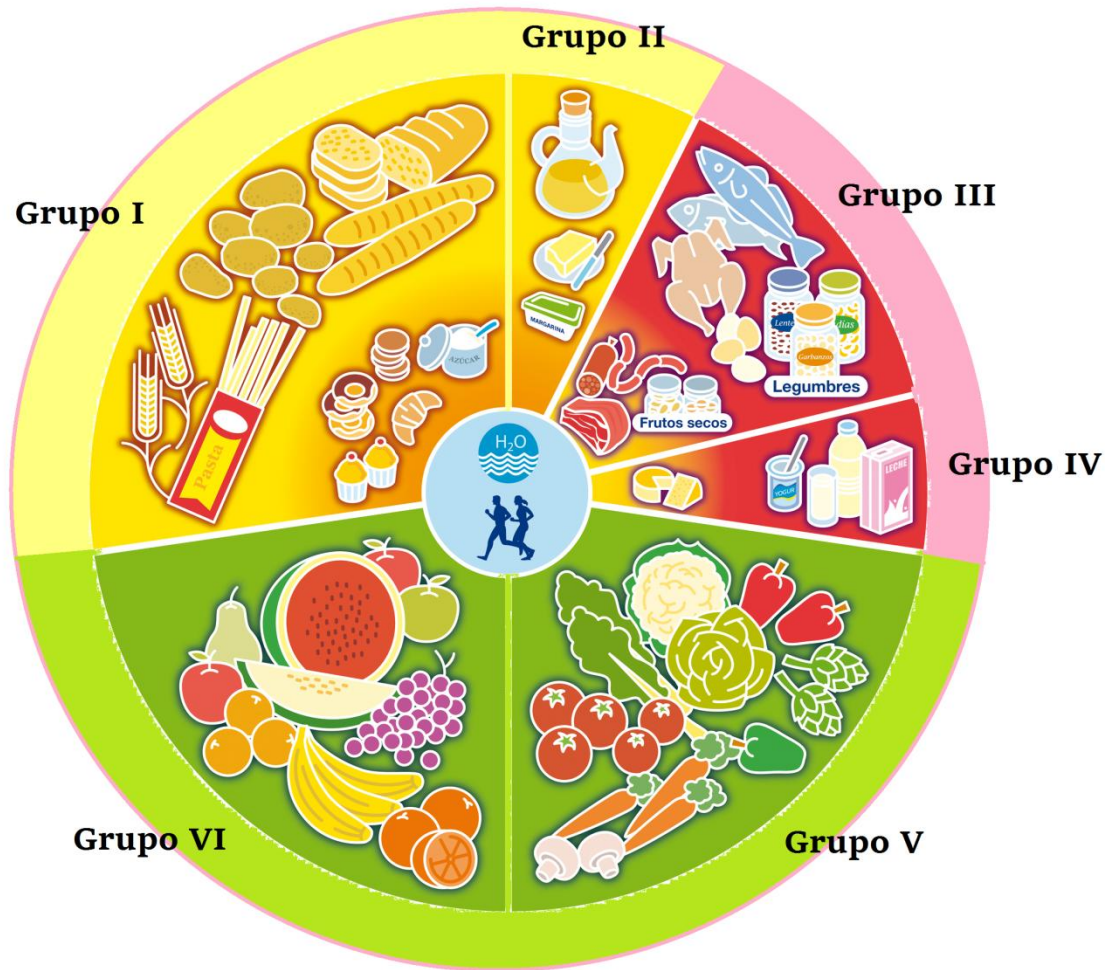


los alimentos que necesitamos...

En la alimentación cotidiana es importante consumir alimentos de todos los **Grupos representados en la rueda** y, dentro de cada grupo, la mayor variedad posible puesto que **cada alimento es único y rico en determinados nutrientes** que podrían no estar presentes en el resto de alimentos.



los Grupos de la rueda...



Grupo	Características
I, II	Energéticos
III, IV	Formadores
V, VI	Reguladores



Alimentos energéticos

Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el 'combustible' necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, etc. Son los carbohidratos y las grasas.





Alimentos formadores

Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos...

Se trata de alimentos ricos en proteínas.





Alimentos reguladores

Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de alimentos: los formadores y los energéticos. Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada. Son las frutas y las hortalizas.



Y recuerda que...



**La mejor forma de alimentarse
variada, equilibrada y
saludablemente
se llama...**

Dieta Mediterránea





Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



www.nutricion.org

www.alimentacionsaludable.es

sedca@nutricion.org