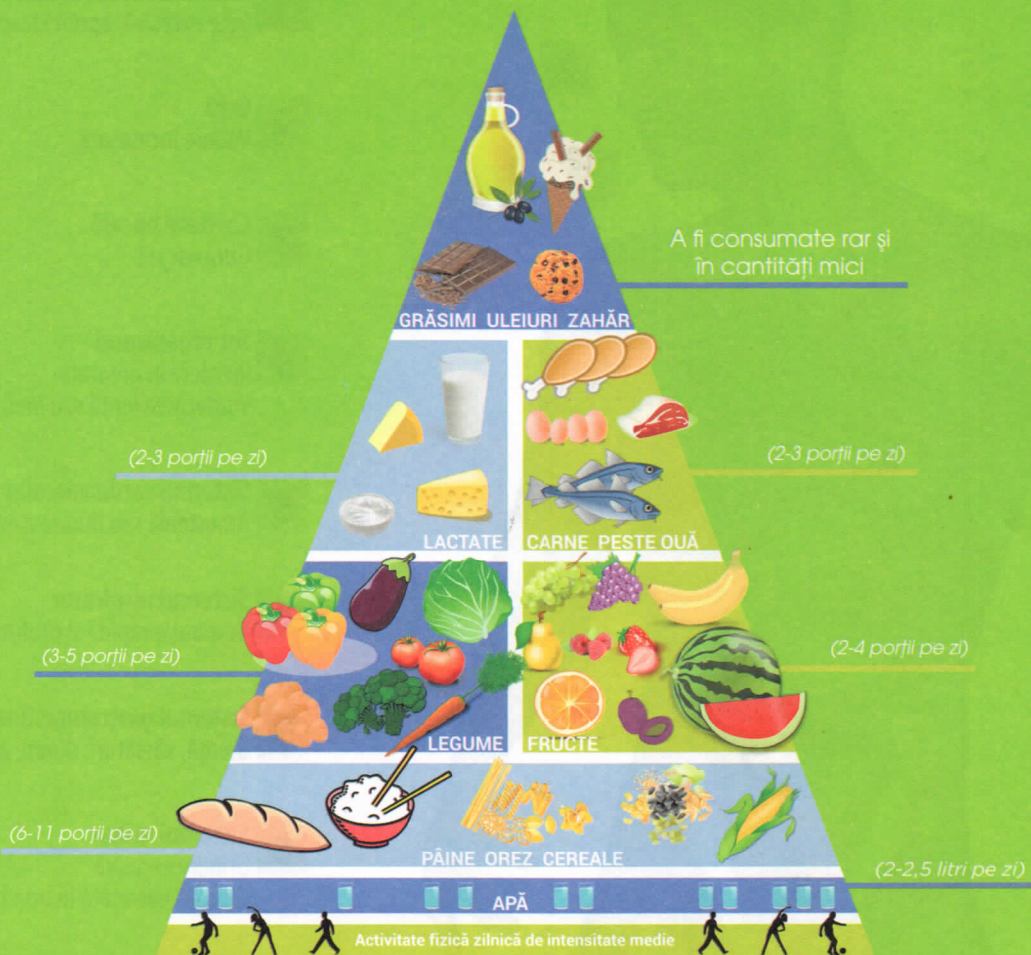


Piramida Alimentară

Piramida alimentară ilustrează standardele nutriționale, cantitățile și tipurile de alimente ce ar trebui consumate zilnic pentru a ne menține starea de sănătate și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor patologii legate de alimentație. Piramida alimentară cuprinde următoarele grupe:



ECHIVALENȚE ALIMENTARE CANTITATIVE PENTRU O PORȚIE

Pâine, cereale, orez, paste

- o felie de pâine
- ½ cană cereale, orez sau paste făinoase (fierte)
- un biscuit

Legume, vegetale, cartofi

- ½ cană vegetale proaspete sau fierte
- o cană legume frunze fierte
- ½ cană zarzavaturi fierte
- ¾ cană suc de roșii
- un cartof mijlociu

Fructe

- un fruct mediu (măr, banană, portocală)
- ½ grapefruit
- ¾ cană suc
- ½ cană cireșe
- o felie medie de pepene
- un ciorchine mijlociu de strugure

Carne, pește, fasole boabe, ouă

- 100 g carne gătită
- un ou
- ½ cană leguminoase uscate fierte

Lapte, iaurt, brânză

- o cană de lapte sau iaurt
- ½ cană brânză de vacă
- 50 g telemea

Piramida alimentară subliniază în același timp balanța, varietatea și moderația cu care este necesar ca unele alimente să fie consumate, punând accent pe consumul cerealelor, legumelor și fructelor, considerate a fi baza pentru o nutriție adecvată. Ele trebuie acompaniate de alimente bogate în proteine (lapte, brânză, carne și produse din carne cu un conținut scăzut în grăsimi).

Vârful piramidei, având cel mai mic volum, este reprezentat de grăsimi și de produse zaharoase. Acestea trebuie consumate rar și în cantități mici.