

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA 2005



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- I. Energéticos, con una composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar, etc.
- II. Energéticos, con una composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general.
- III. Plásticos, con una composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo.
- IV. Plásticos, con una composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.
- V. Reguladores, con una composición rica en vitaminas, sales minerales y fibra: hortalizas y verduras.
- VI. Reguladores, con una composición rica en vitaminas, sales minerales y fibra: frutas.

USOS Y VENTAJAS

1. La rueda incluye una mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.
2. Además, nos permite visualizar la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos, mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores (los grupos I, V y VI más que el III, por ejemplo).
3. Por último, nos indica qué alimentos deben de consumirse en ocasiones esporádicas, representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente (embutidos, bollería industrial, etc.).