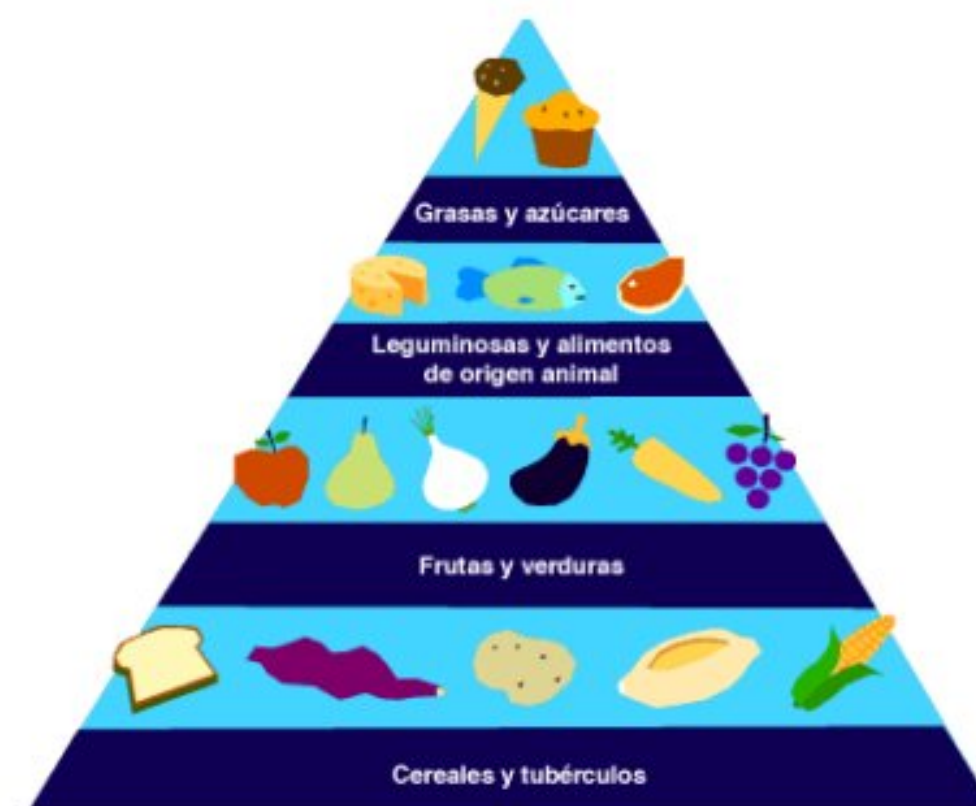


Pirámide alimentaria

gráfico con los alimentos necesarios en la dieta humana

La **pirámide alimenticia**, **pirámide alimentaria**, o también llamada **pirámide nutricional**, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente por las [autoridades sanitarias](#) para mantenernos saludables.



Pirámide de los alimentos recomendada para una dieta equilibrada.

Este esquema sirve como instrumento para dar una referencia de la proporción que el cuerpo humano necesita para mantener una dieta equilibrada y, por ende, sana. Se recomienda la ingesta diaria de calorías provenga en un 50 % de [carbohidratos](#) (variable en función de la actividad física), 30 % de grasas y 20 % de [proteínas](#), y se consuman [vitaminas](#), [minerales](#) y [fibras](#). La definición de la pirámide ha sido criticada porque su composición podría haber sido influida por [grupos de presión](#) de empresas de alimentación, y por no indicar con claridad el máximo y el mínimo número de raciones recomendadas de cada grupo.

La olla alimenticia es una derivación de la pirámide alimenticia la cual contiene una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenerse saludables.