**PIRAMIDA ALIMENTELOR**

**Piramida Alimentelor**se referă la clasificarea alimentelor în funcţie de proporţia ideală a fiecărui aliment în dieta zilnică. Sunt mai multe variante ale Piramidei Alimentare. Iniţial aceasta a fost dată publicităţii în 1992 de către Departamentul de Agricultură al Statelor Unite . În 1998, cercetătorii din Bruxelles au propus o altă variantă a Piramidei, pentru ca în 2002, de la Harvard, să se promoveze o altă versiune.

In 2008, cercetătorii de la Harvard au schimbat structura **Piramidei Alimentare**, ca urmare a noilor informaţii legate de alimentaţie, rezultate din cercetările lor.

Piramida Alimentelor oferă informaţii utile referitoare la alimentele pe care ar trebui să le consumăm zilnic şi mai ales la proporţiile în care acestea ar trebui să fie conţinute în cantitatea de hrană a unei zile. Raspunde la intrebarile: CE (grupele alimentare pe nivele orizontale)? Si CAT (cantitati mai mici cu cat ne deplasam spre varful Piramidei)?

**Universitatea Harvard da 6 sfaturi pentru o dietă sănătoasă:**

1. Faceţi zilnic exerciţii fizice. O dietă sănătoasă se bazează pe efort fizic zilnic care să ardă din caloriile asimilate şi să menţină/reducă greutatea corporală. De asemenea, miscarea intareste oasele si tonifica musculatura.

2. Fiţi atenţi la calitatea alimentelor, nu numai la cantitatea acestora.

3.Bazaţi-vă alimentaţia pe legume şi fructe. O dietă bazată pe fructe, legume, cereale integrale şi seminţe este una de urmat cu toată încrederea.

4. Carnea roşie, cerealele rafinate, cartofii, băuturile cu mult zahăr nu sunt dintre cele mai bune alimente pentru organism.

5. Luaţi multivitamine şi un supliment de vitamina D.

6. Nu consumaţi alcool.

„Farfuria mea”este noul concept care se doreste sa înlocuiasca Piramida Alimentelor, pentru ca fiecare poate retine mai usor cum trebuie sa arate “farfuria”, adica ce trebuie sa manance la o masa. „Farfuria mea” s-a lovit și de critici, care susțin că fiecare persoană are nevoi nutriționale diferite, care variază după vârstă, stare de sănătate și alți factori. Walter Willett, șeful Departamentului de Nutriție de la Harvard in urma cu cativa ani, susține că acest nou concept este departe de a fi unul ideal. „Oamenii vor avea nevoie de informații adiționale pentru a interpreta corect acest model. E important să știi dacă cerealele pe care ai voie să le consumi sunt integrale sau nu. La fel și pentru proteinele care le consumi.Carnea roșie poate fi înlocuită și de un amestec de carne de pui,nuci și legume”, a justificat Willett.

Iar noi adaugam ca este vorba si de anumite intolerante individuale, de afectiuni existente s.a. De aceea, cand vorbim despre alimentatie sanatoasa e de dorit sa vorbim personalizat, individualizat, respectand regulile generale care raman valabile.