

Pirámide de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



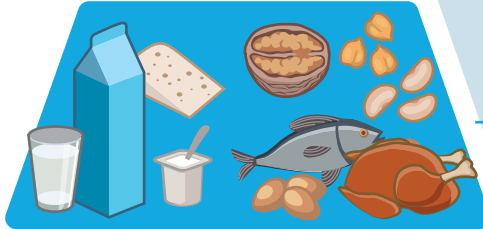
Bebidas fermentadas
Consumo opcional, moderado y responsable
Adultos



CONSUMO OCASIONAL O MODERADO

Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados

Carnes rojas, procesadas y embutidos



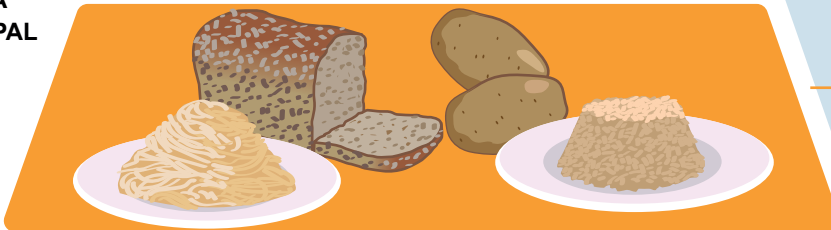
CONSUMO VARIADO DIARIO

Lácteos: 2-3 veces al día
Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

GRUPOS DE ALIMENTOS EN CADA COMIDA PRINCIPAL



Verduras y hortalizas: 2-3 veces al día
Frutas: 3-4 al día
Aceite de oliva virgen extra



Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
Según grado de actividad física



Actividad física diaria: 60 minutos



Equilibrio emocional



Balance energético



Técnicas culinarias saludables



Agua: 4-6 vasos al día*

Mantener estilos de vida saludables

* Ingesta de líquidos según Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares
Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, confortable, en compañía, con tiempo...

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



SOSTENIBILIDAD

