

# Pirámide de la Alimentación Saludable

## de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



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

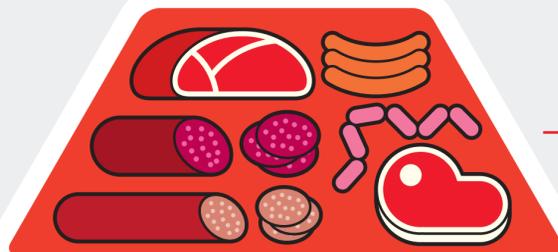


- **Bebidas fermentadas:** Consumo opcional, moderado y responsable **Adultos**

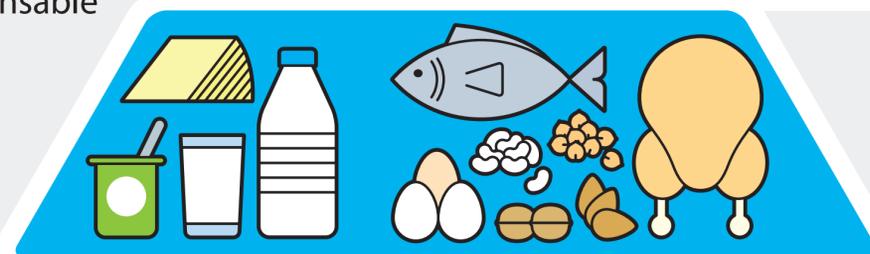
### CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO



- **Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados**



- **Carnes rojas, procesadas y embutidos**



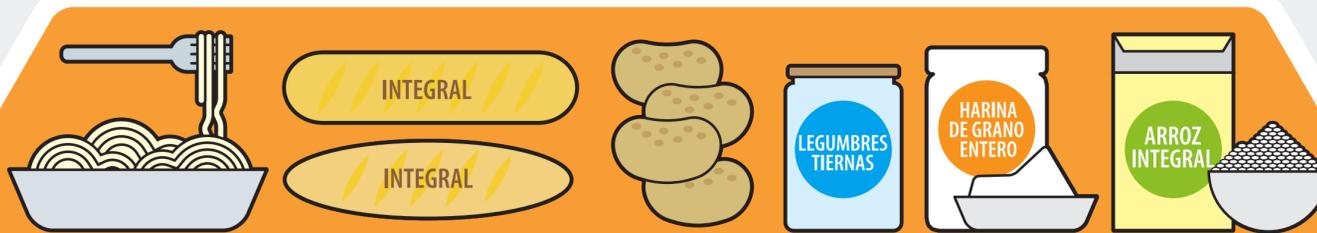
### CONSUMO VARIADO DIARIO

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



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

### GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL



- **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\***

\* Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

- **Mantener estilos de vida saludables**

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

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

S O S T E N I B I L I D A D

AUTOR:

**SENC**  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICION  
COMUNITARIA

