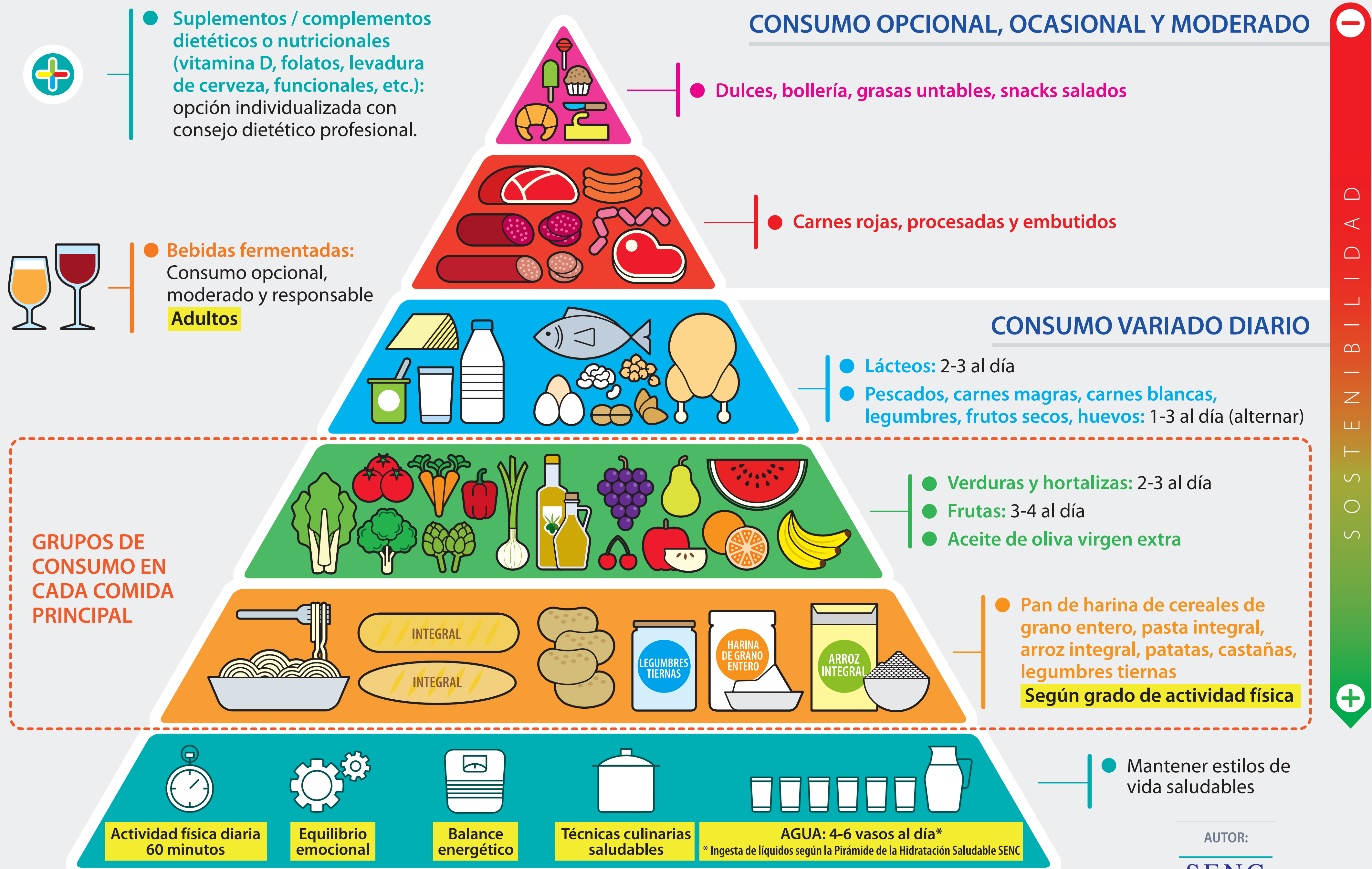


Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



- **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...

AUTOR:

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA

