

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta saludable, además de ser equilibrada debe ser variada y proporcionada, esto se consigue consumiendo alimentos de todos los grupos, en cantidades variables al día o a la semana:



La pirámide de la alimentación saludable sirve para escoger los alimentos que necesitan consumirse diariamente, semanalmente o de forma ocasional para mantener un buen estado de salud.



En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que deben consumirse todos los días, como son los derivados de cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos, y aceite de oliva.



Conforme se aumenta de nivel, la frecuencia de consumo va disminuyendo progresivamente, encontrándose en el centro de la pirámide los alimentos de consumo semanal como legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, que se tomarán alternativamente varias veces a la semana



En el vértice de la pirámide los alimentos de consumo ocasional y moderado como carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.



Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos.



Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables.

Información nutricional elaborada siguiendo los consejos y pirámide de la

Sociedad Española de
Nutrición Comunitaria
(SENC) por: