

Pirámide nutricional

CONSUMO OCASIONAL




CONSUMO DIARIO



Actividad física diaria

Agua



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL



Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO



Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	3-4 raciones semana
Frutos secos	3-4 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	≥ 3 raciones día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día
Vino/ cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
Actividad física	Diaria (> 30 minutos)

