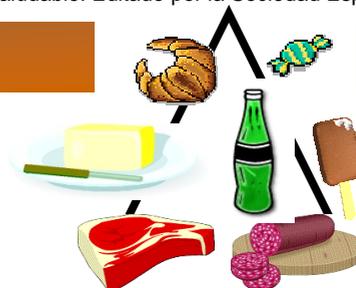


# Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI. Guía de la alimentación saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

## Consumo ocasional

- **Grasas** (margarina, mantequilla)
- **Dulces, bollería industrial, caramelos, pasteles**
- **Bebidas refrescantes, helados**
- **Carne grasa, embutidos**

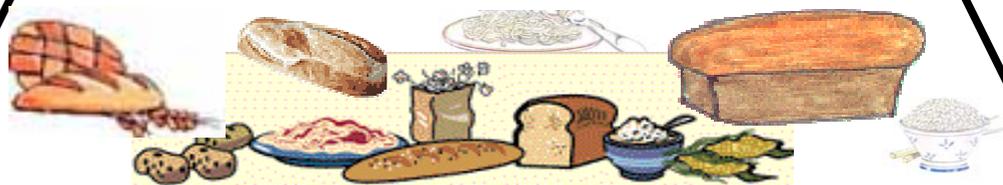
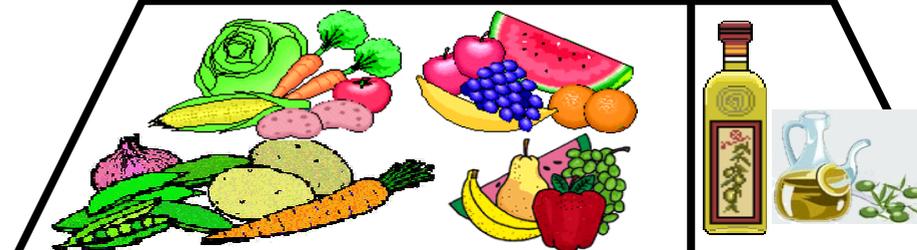


## Consumo diario

- **Pescados y mariscos** (3-4 raciones/semana)
- **Carnes magras y aves** (3-4 raciones/semana; alternar consumo)
- **Huevos** (3-4 raciones/semana)
- **Legumbres** (2-4 raciones/semana)
- **Frutos secos** (3-7 raciones/semana)
- **Leche, yogur, queso** (2-4 raciones/día)
- **Aceite de oliva** (3-6 raciones/día)
- **Verduras y hortalizas** (al menos 2 raciones/día)
- **Frutas** (al menos 3 raciones/día)
- **Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas** (4-6 raciones/día)
- **Agua** (4-8 vasos/día)
- **Vino/cerveza** (consumo opcional y moderado en adultos)



Vino/cerveza  
Consumo opcional y moderado en adultos



Actividad física diaria



(Ángeles Carbajal, 2005)