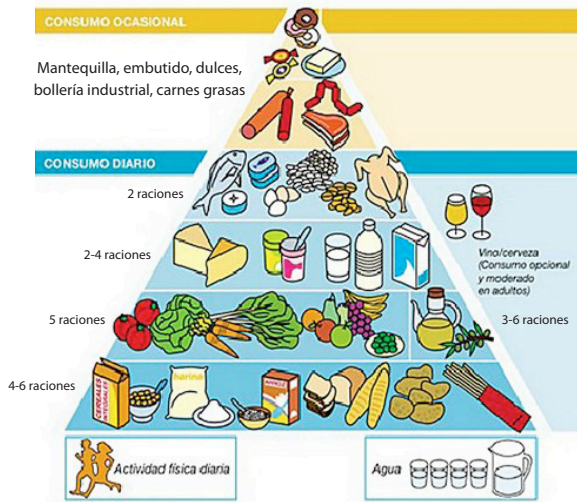


# Pirámide de la Alimentación Saludable (de la SENC 2007)

Descubre la distribución recomendada de cada alimento y elabora tu menú saludable.



Fuente: La pirámide saludable de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2007)

## ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL

- **Carnes grasas, embutidos, bebidas azucaradas/refrescos, helados, dulces, caramelos y grasas animales.** Son alimentos con un alto aporte en calorías y escaso valor nutritivo, por lo que se conocen como alimentos ricos en calorías vacías. Estos pueden incluirse en una alimentación saludable si los tomamos con moderación.

- **Vino o cerveza:** Su consumo es opcional y, en cualquier caso, moderado (no más de una copa o vaso al día), y sólo en adultos.

## ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

- **Carnes, pescados, mariscos y huevos.** Estos alimentos son ricos en proteínas y se recomienda un **consumo diario de 2 raciones.**

- **Carne y pescado:** se recomienda consumir entre 3-4 raciones semanales de carne magra (aves), de pescado (blanco, bajo en grasas; azul, rico en grasas, poliinsaturadas omega-3 que ayudan a la salud cardiovascular) y de huevos. Aportan proteínas de elevada calidad, vitaminas y minerales.

- **Legumbres:** Aportan hidratos de carbono, proteínas de origen vegetal, y fibra alimentaria. Se recomienda un consumo semanal de 2 a 4 raciones.

- **Frutos secos:** ricos en proteínas, fibras alimentaria y grasas cardiosaludables por lo que son de gran aporte energético, se recomienda una ingesta de 2-7 raciones por semana.

- **Leche y derivados lácteos (yogur, queso fresco, etc.)**

Son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa (azúcar de leche), vitaminas y minerales, especialmente en calcio. Las raciones recomendadas de lácteos varían en función de la edad y la situación fisiológica (de 2 a 4 raciones diarias).

- **Frutas y verduras**

Las verduras son una fuente importante de agua, vitaminas, minerales y fibra y, la fruta además nos aporta azúcares. Se recomienda un consumo de una media de 5 raciones de frutas y verduras al día, de las cuales 2-3 raciones deberían ser en crudo para conservar mejor sus vitaminas y minerales: 3 o más raciones de fruta, y 2 o más raciones de verduras o ensalada al día.

- **Aceite de oliva**

Es rico en grasas cardiosaludables, y su consumo óptimo se sitúa entre 3 y 6 raciones diarias (de 3 a 6 cucharadas soperas), preferentemente en crudo.

- **Pan, cereales, arroz, pasta, patatas (pueden ser integrales)**

Alimentos ricos en hidratos de carbono, deben ser la base de la alimentación (entre 4-6 raciones diarias). Si son integrales nos aportarán más fibra alimentaria.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Contribuye a mejorar varios aspectos relacionados con la forma física, ayudando a prevenir el sobrepeso y la obesidad, además de aumentar la densidad ósea, reducir la grasa corporal y aumentar la musculatura. El ejercicio físico, sobretodo de tipo cardiovascular, tiene un efecto directo en nuestro metabolismo, mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina, normaliza los niveles de colesterol y reduce la tensión arterial. Este conjunto de beneficios hacen que se recomiende la práctica de actividad física moderada diariamente, durante un mínimo de 30 minutos.

## AGUA

Además de lo mencionado, para mantener una vida saludable debe consumirse a diario alrededor de 8 vasos de agua mineral natural (2 litros).