

# PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS **Se!PrA**

La pirámide es el esquema de lo que debemos comer cada día, **una guía general para poder seguir una dieta saludable.**

La forma triangular de la pirámide representa la **frecuencia con la que debemos consumir los diferentes grupos de alimentos.** Así, los que se sitúan en la base son los que más peso deberían tener en la alimentación. En cambio, se debería reducir el consumo de los que alimentos a medida que sube hacia el vértice del triángulo.

## CONSUMO OCASIONAL

Por su alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas, se recomienda reducir el consumo de bebidas azucaradas, embutidos, carnes, frituras, bollería, etc.



## CONSUMO SEMANAL

Pollo, pescado, huevos, legumbres, fruta seca y carne magra. De 3 a 7 raciones por semana.

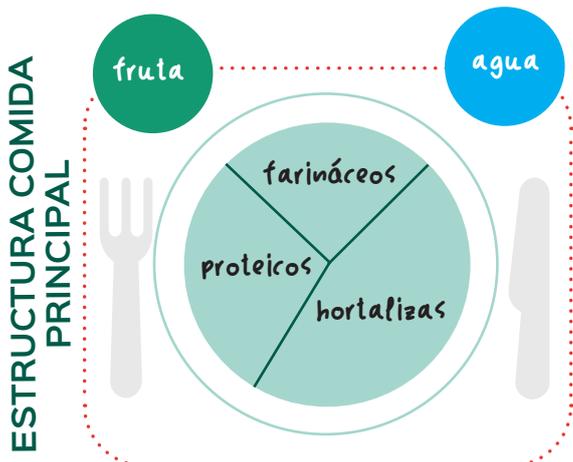


## CONSUMO DIARIO

Farináceos (pan, pasta arroz, patata, legumbres) frutas frescas, hortalizas y verduras, aceite de oliva, lácteos. De 2 a 6 raciones al día, dependiendo del alimento, con 5 raciones al día de fruta y verdura.



**+ ACTIVIDAD FÍSICA + AGUA**



Se aconseja **repartir los alimentos en 5 comidas al día:** tres principales (desayuno, comida y cena) y dos complementarias (una a media mañana y la merienda, a media tarde)