

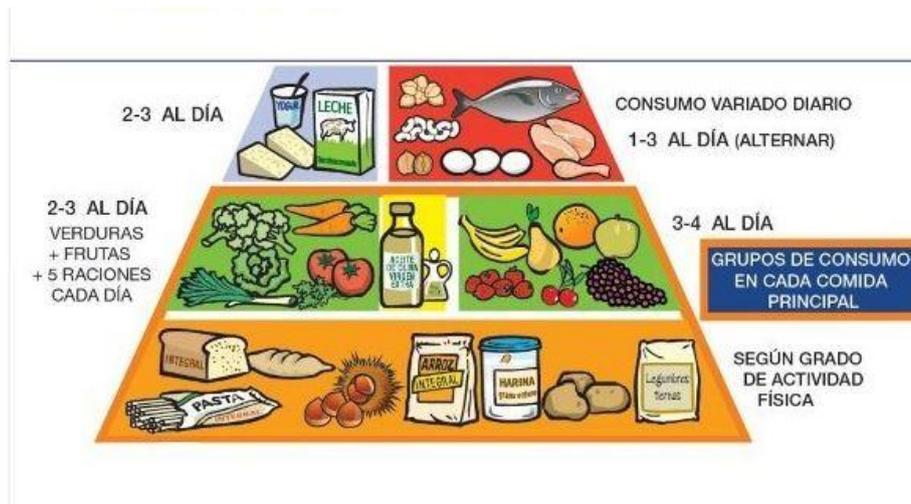
Pirámide de la Alimentación Saludable



Esta pirámide está contenida en las nuevas Guías Alimentarias para la Población Española que ha elaborado la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Estas guías suponen una actualización de la edición de 2001 y constituyen una herramienta de educación nutricional y de promoción de la salud, basada en la evidencia científica, para trasladar a los profesionales de la salud y del ámbito educativo, a los responsables de las administraciones implicadas y, especialmente, a la población en general.

Recomendaciones nutricionales diarias



Fuente: SENC

La parte media de la pirámide nutricional muestra los alimentos que debemos tomar diariamente como los **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, harinas, legumbres tiernas..) que, como novedad, se aconsejan en su versión integral, mientras que las patatas mejor hervidas o al vapor. Son alimentos que constituyen la base de la **dieta mediterránea**.

También hay que consumir frutas (3-4 veces al día) y verduras y hortalizas (2-3 veces al día). En total deben sumar un mínimo de cinco raciones al día. Además, se recomienda el aceite de oliva virgen extra, preferiblemente el del año siguiente a su recolección.

En un nivel superior aparecen los lácteos (2-3 veces al día), mejor semidesnatados o bajos en grasa, y de 1 a 3 veces al día, alternando, aparecen las carnes blancas (pollo, pavo o conejo..), los pescados de capturas sostenibles de temporada; las legumbres (con técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad); los huevos (prioriza la variedad ecológico o campera) y los frutos secos (priorizar el consumo de variedades locales naturales y sin sal o azúcares añadidos).