

# Cómo entender la pirámide alimentaria

Una sencilla guía visual para explicar los tipos y la proporción de alimentos y bebidas que debemos comer y beber para gozar de buena salud y proteger el medio ambiente.

Consumo opcional, moderado y responsable por parte de los adultos de bebidas fermentadas



Opción individualizada con asesoramiento dietético profesional



**FILAS SUPERIORES:**  
Consumo moderado ya que son productos ricos en grasa y azúcares simples.

Ejemplo del número óptimo y tamaño de las raciones que deben consumirse de cada uno de los grupos de alimentos básicos.

**FILAS CENTRALES:**  
Consumo diario variado

Productos lácteos: 2-3 al día

Consumo diario variado: 1-3 al día

Verduras: 2-3 al día

Frutas: 3-4 al día

**FILAS INFERIORES:**  
Consumo en cada comida

Aceite de oliva virgen extra

Cereales integrales

**TAMBIÉN IMPORTANTE para un estilo de vida saludable**



Actividad física diaria 60 min

Equilibrio emocional

Equilibrio energético

Técnicas culinarias saludables

Agua 4-6 vasos al día

SOSTENIBILIDAD

## OTROS CONSEJOS PARA UN LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Come más frutas y vegetales



Consume con moderación carne, pescado, huevos, leche y sus derivados.



Reduce el consumo de aceites/grasas, azúcar y sal.



Cocina y come en compañía si es posible.



Reparte la ingesta de alimentos a lo largo del día.



Emplea el suficiente tiempo para comer.



Prioriza alimentos de temporada, locales y sostenibles.



El agua es la mejor bebida para estar hidratado.



Una dieta variada y equilibrada es aún más importante durante el crecimiento  
Adecúa la distribución de las raciones y adapta las a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes.