

# Pirámide de la Alimentación Saludable Población Infantil

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



- **Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales:** opción individualizada con consejo dietético profesional.



## CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

- **Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados**

- **Carnes rojas, procesadas y embutidos**

## CONSUMO VARIADO DIARIO

- **Lácteos:** 2-3 al día
- **Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos:** 1-3 al día (alternar)

- **Verduras y hortalizas:** 2-3 al día
- **Frutas:** 3-4 al día
- **Aceite de oliva virgen extra**

**GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL**

- **Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas**  
**Según grado de actividad física**

- **Mantener estilos de vida saludables**

**Actividad física diaria 60 minutos**

**Equilibrio emocional**

**Balace energético**

**Técnicas culinarias saludables**

**AGUA: 4-6 vasos al día\***  
\* Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

- **Fraccionar la ingesta:** 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- **Colaborar en tareas y comer en compañía**

**Alimentación tradicional:** variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

S O S T E N I B I L I D A D