

Campaña de hábitos saludables

10/ La pirámide de alimentación saludable

La mejor manera de alcanzar un estado **nutricional adecuado** es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

Te presentamos la **Pirámide de la Alimentación Saludable** que nos ayuda a escoger los alimentos que necesitamos para mantener el estado de salud óptimo.

Esta pirámide ha sido elaborada y diseñada por la **Sociedad Española de Salud Comunitaria***; y revisada por última vez en 2015.

Te recordamos que



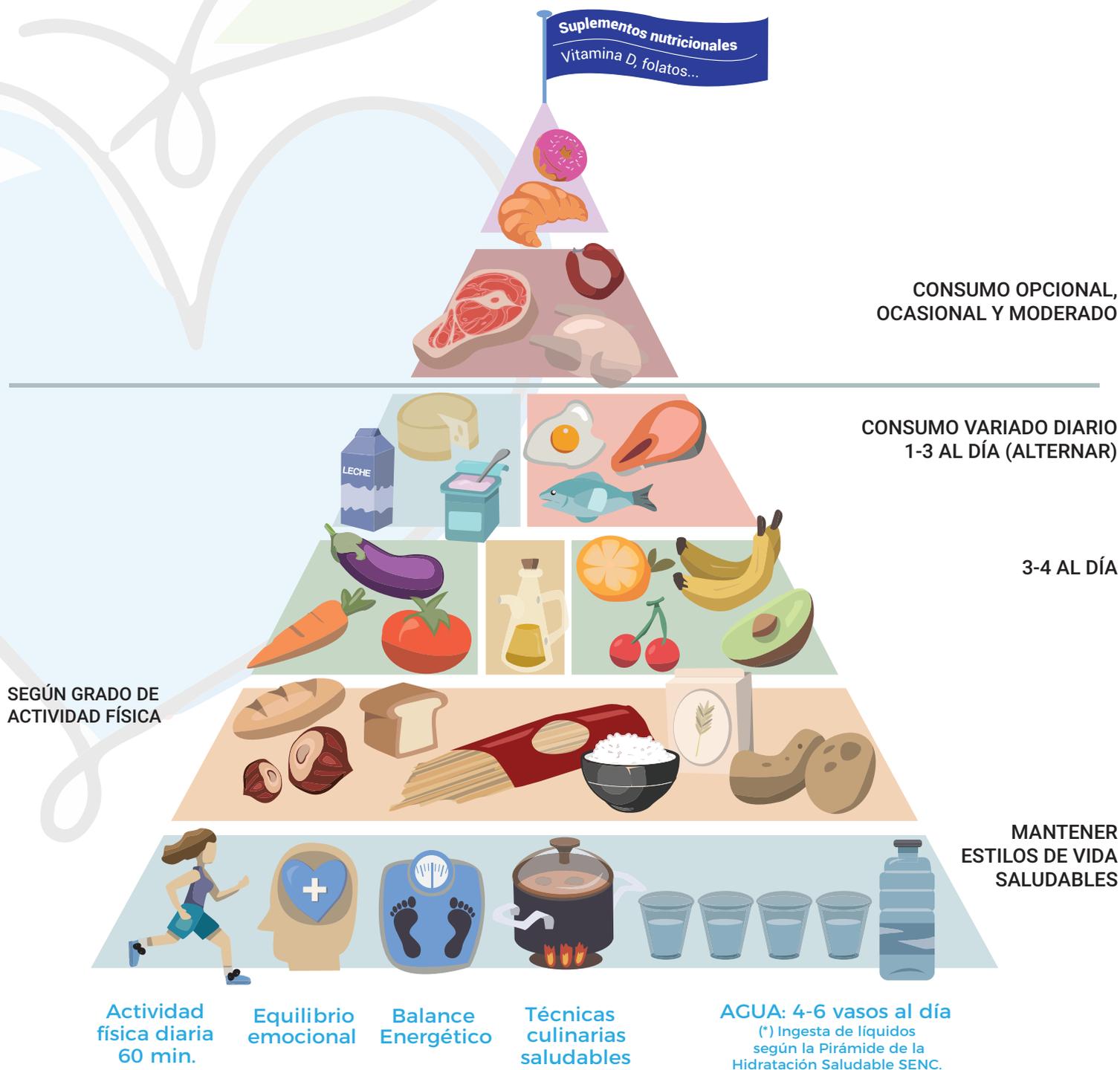
Alimentación tradicional

- variada
- de cercanía
- sostenible
- equilibrada
- confortable
- en compañía
- con tiempo

() El Grupo de Trabajo SENC para la actualización de las Guías Alimentarias para la población española ha venido trabajando en los dos últimos años en la revisión de la evidencia científica como base para la actualización de las Guías Alimentarias. Ha considerado los problemas de salud más frecuentes con un enfoque de salud pública, los hábitos alimentarios más prevalentes, así como la práctica de actividad física y sedentarismo en la población española. También ha tenido en cuenta el actual contexto socioeconómico y factores culturales relevantes.*

Una parte importante del proceso de revisión ha sido la implicación de los consumidores, considerando sus aportaciones y puntos de vista. También se ha contado con otros sectores implicados. Nuestro reconocimiento al trabajo, aportaciones, comentarios e implicación de todos los científicos, ciudadanos y profesionales que han colaborado en esta iniciativa.

Pirámide de alimentación saludable



En la próxima entrega hablaremos de:

**11/ Especial nutrición:
Resumen**

