



Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



Bebidas fermentadas: consumo opcional, moderado y responsable (ADULTOS)

## 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



Actividad física diaria (60 min)



Equilibrio emocional



Balance energético



Técnicas culinarias saludables



AGUA 4-6 vaso al día

MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

(Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Nutrición Saludable SENC)

Fracccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.  
Intentar cocinar y comer en compañía.

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

# PIRÁMIDE alimentaria



UNIÓN DE MUTUAS  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



EMPRESA  
UNIÓN DE MUTUAS  
SALUDABLE