



A EVITAR

BAJA DENSIDAD NUTRICIONAL

MODERADAMENTE

ALTA DENSIDAD NUTRICIONAL

FRECUENTEMENTE

- Fritos congelados
- Cereales azucarados
- Bollería
- Zumos
- Lácteos azucarados
- Rebozados
- Pizza
- Yogur bebible
- Batidos
- Ketchup
- Postres
- Helado
- Refrescos
- Bebidas deportivas
- Embutidos
- Fast Food

ULTRAPROCESADOS

- Pasta integral
- Productos cárnicos
- Humus
- Guacamole
- Pan integral
- Vinagre
- Salsas
- Aceitunas
- Yogur natural
- AOVE
- Bebida vegetal
- Purés de verduras
- Queso curado
- Mantequilla Ghee
- Cereales integrales
- Legumbres cocidas
- Conservas de pescado
- Cacao

BUEN PROCESADO

- FRUTAS **× 2/4**

  - Fruta
  - Patata
  - Setas
  - Avena
- VERDURAS **× 4**

  - Carnes magras
  - Pescado azul
  - Lácteos enteros
  - Harina integral
  - Batata
  - Consomé
  - Leche fresca
  - Queso fresco
  - Vísceras
  - Tocino
  - Tubérculos
  - Verduras frescas
  - Legumbres cocinadas
  - Marisco
  - Carnes grasas
  - Mayonesa
  - Miel
  - Dátiles
  - Arroz integral
  - Guisantes
  - Huevos
  - Fermentados
  - Frutos secos
  - Aguacate
- FIBRA **× 25/38g**

- CARBOHIDRATOS **× 6/8**
- PROTEINA **× 2/6**
- GRASAS **× 2/4**

COMIDA REAL

Sin azúcares añadidos

Sin aditivos artificiales

Ecológico y sostenible

Temporada y cercanía

Productos frescos

Alimentación consciente

Modo de vida activa

Calidad del sueño

Filosofía y gratitud

Hábitos saludables

2024 © Pirámide nutricional para una alimentación consciente. Elaborada por WeFit Training Days. Todos los derechos reservados.

Suplementos naturales

Prebióticos

Espicias y hierbas

Sal / Sodio

Té / Café

Sol / Vitamina D