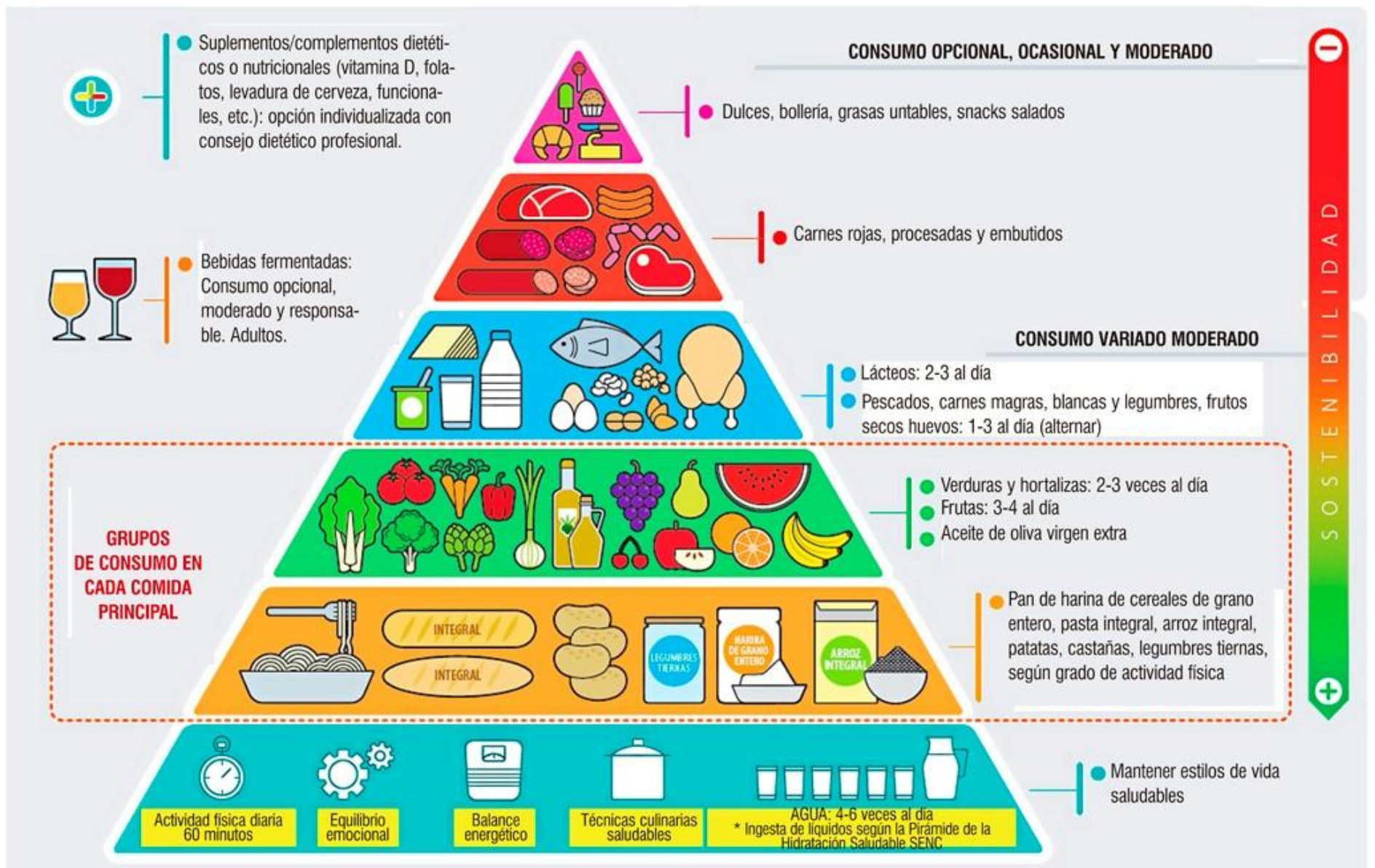


**Aquella que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y bajos niveles de alimentos perjudiciales para la salud.**

**PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA SENC**



Conocer cuáles son los alimentos básicos y aprender las técnicas culinarias más saludables nos ayudará a estar más sanos

Tener unos hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Muy importante complementar la **DIETA BÁSICA SANA** con el **EJERCICIO FÍSICO**