

Tabla de Consumo Recomendado

Alimento	Frecuencia de consumo recomendada	Frecuencia de consumo en España (%)
Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos	4-6/día	3-4/día (45,1%)
Frutas y Verduras	Más de 5/día	5/día (64,8%)
Lácteos	2-4/día	3-4/día (54%)
Alimentos ricos en proteínas	2-3/semana	2-3/semana (53%)
Embutidos	Ocasional	Menos 1/semana o nunca (66,9%)
Bollería	Ocasional	Nunca (73,8%)