

Consumo Ocasional

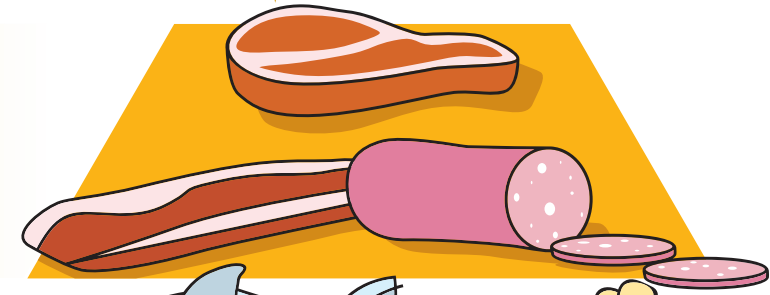
Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos y pasteles
Bebidas refrescantes, helados



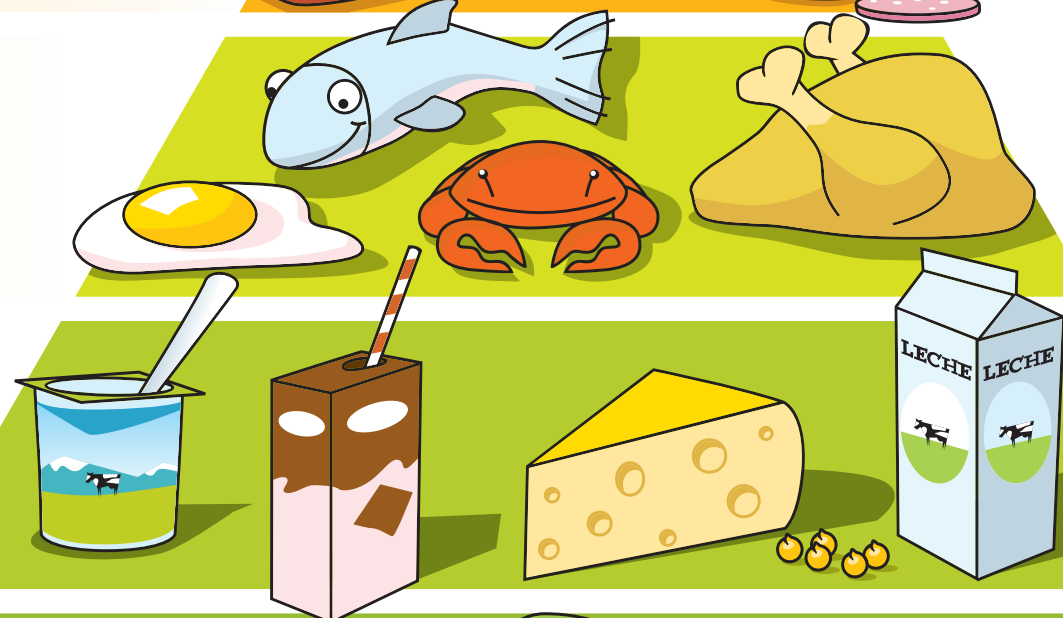
Carnes grasas, embutidos

Consumo Diario

Pescados y mariscos (3-4 raciones semana)
Carnes magras (3-4 raciones semana)
Huevos (3-4 raciones semana)



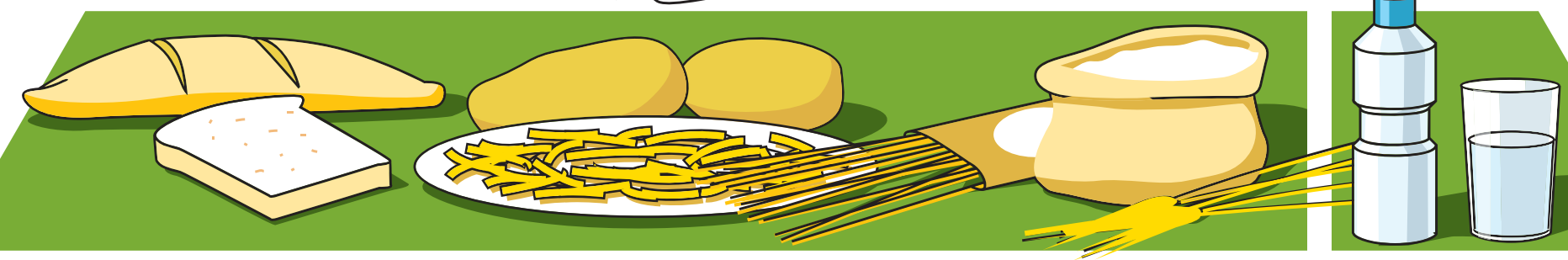
Legumbres (2-4 raciones semana)
Frutos secos (3-7 raciones semana)
Leche, yogur, queso (2-4 raciones día)



Aceite de oliva (3-6 raciones día)
Verduras y hortalizas (≥2 raciones día)
Frutas (≥3 raciones día)



Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)
Agua (1,5-2 litros día).



ALIMENTAMOS TU SALUD



Actividad Física Diaria



VARIEDAD DE ALIMENTOS = DIETA SALUDABLE

Para estar fuertes y sanos hay que comer de todo.