

CONSUMO DE ALIMENTOS

Pirámide alimenticia.



Consumir de manera muy ocasional

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Carnes grasas / embutidos grasos
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados

2 RACIONES DIARIAS DEL GRUPO DE ALIMENTOS PROTEICOS.

A lo largo de la semana deberán haberse ingerido:

- 3-4 Pescado
- 3-4 Carne magra
- 4 Huevos
- 2-4 Legumbre

- 2-4 raciones del grupo de lácteos
- 3-6 raciones del aceite de oliva

- 2 raciones o más de verdura y hortalizas
- 3 raciones o más de fruta

- 4-6 raciones o más del grupo de cereales y derivados (pan, cereales, arroz, pasta y patatas)

- 4-8 raciones (vasos) o más de agua
- Actividad física diaria