

Come bien, vivirás mejor

Programa para
promover hábitos de
alimentación
saludables en cada
etapa de la vida.

Pirámide de la alimentación.



- Cereales
- Patatas
- 4 a 6 raciones al día
- Agua
- 2 litros al día



- Frutas
- 2 a 3 raciones al día



- Verduras y hortalizas
- 2 a 3 raciones al día



- Lácteos
- 2 a 4 raciones al día



- Carne
- Pescado
- 2 raciones al día
- Legumbres
- 2 raciones a la semana



- Huevos
- 3 ó 4 a la semana
- Aceite
- 3 a 5 cucharadas al día
- Frutos secos



- Dulces
- Embutidos
- Mantequilla
- Moderadamente u
ocasionalmente