

Alimentación sana

„Alimentación sana“ es comer variado y equilibrado.
Como base le ofrecemos la pirámide alimenticia.

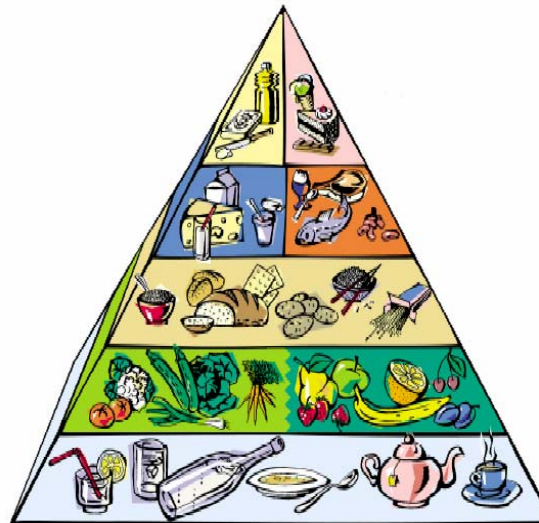
Patatas fritas – Dulces , Tortas
Grasas, Aceites - Helados, Azucar

Leche, Lácteos – Huevos, Carne y
productos cárnicos, Pescado

Cereales, Pasta, Pan, Patatas, Arroz

Verduras, Hortalizas, Legumbres,
Ensalada, Frutas

Bebidas sin azucar



© SVE / ASA

- Consumir de forma limitada

- Consumir de forma moderada

- Consumir con mayor frecuencia diaria

En esta pirámide pueden verse representados los diferentes grupos de alimentos y la importancia cuantitativa que deben de tener en nuestra alimentación según el tamaño que ocupan en la pirámide.