

"La educación
marca nuestro espíritu"



PIRÁMIDE ALIMENTARIA



Alimentación - ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas o similares.

Alimentación - varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Alimentación - a diario

Frutas, verduras y horatizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse

Bebe agua y lleva un estilo de vida saludable

Práctica de actividad física un mínimo de 30 minutos al día