

Pirámide de ALIMENTACIÓN



Esporádico

· Carnes rojas, embutidos, fiambres, dulces

3-5 días / semana

· Pescado, carnes blancas, huevos

3 raciones / semana

· Legumbres

1 ración / día

- Especias y hierbas aromáticas
 Frutos secos (25-30 g). Sin sal añadida
 - 4 cucharadas / día

· Aceite de oliva virgen y AOVE (15 g por ración)

1-2 raciones / día

· Lácteos (120-150 g por ración)

3 raciones / día

· Cereales integrales (50 g por ración). Sin azúcar añadido

2-3 raciones / día

 Fruta de temporada fresca (150-200 g por ración)

3-4 raciones / día

- Verduras y hortalizas (120-150 g por ración)
- · Al menos 2 / semana en sofritos
- · Al menos 1 / día en ensaladas

No hay que olvidarse que una alimentación cardiosaludable debe estar siempre presente y es básico.

© Chema Matia · 2022

* "Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2022.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB: