

Pirámide Alimenticia

OCASIONALMENTE

Botería, grasas (mantequilla, margarina), refrescos, ...



OCASIONALMENTE

Carnes grasas y embutidos.

A DIARIO

Ave y carnes magras: 60 - 90 g
carne magra o volatería
(3-4 raciones a la semana).
Pescado: 60 - 90 g de pescado
(3-4 raciones a la semana).



A DIARIO

Huevos: 1 Huevo 3-4 veces por semana.
Legumbres: 1/2 Taza de judías
(2-4 raciones a la semana).
Frutos secos: 20 - 30 g (un puñado)
(3-7 raciones a la semana).

Leche, yogurt y queso desnatados:
(2-4 porciones al día).
• 1 Taza de leche o yogurt.



Frutas (2 ó 3 porciones)
y verduras
(3 ó 5 porciones):
• 1 Taza de ensalada
verde cruda.
• 1/2 Taza de otros
vegetales cocidos
o cortados.



Granos, cereales, pan,
patatas, arroz y pasta
(6 ó 11 porciones).
En la pirámide una
porción equivale a:
• 1/2 Taza de arroz cocido.



• 1/2 de Taza de
un jugo vegetal.
Aceite de oliva:
• 10 ml. (una cucharada sopera)
3-6 raciones al día.

• 1/2 Taza de pasta cocida. • 1/2 Taza de
cereal cocido. • 30 g. Cereales.
• 1 Rebanada de pan.
• 1/2 Rebanada de pan panetón.
• 2 Magdalenas.
• 3 - 4 Galletas.

Alimentos Origen Vegetal



Alimentos Origen Mineral



Alimentos Origen Animal



Alimentos que se deben evitar



Clasificación de los Alimentos

Clasificación de los Alimentos

Proteínas

Grasas

Carbohidratos



Proteínas



Carbohidratos



Grasas

