



Pirámide de alimentación saludable:

Está formado por alimentos que deber ser consumidos a diario(base de la pirámide) y alimentos muy esporádicos en su consumo(vértice). Los describiremos de base a vértice:

- Alimentos en cada comida: cereales, tubérculos y fruta variada
- Alimentos diariamente : aceite de oliva(máximo 3 cucharadas por persona y día), lacteos (500 ml por día), agua (mínimo 1.5-2 litros al día) y verdura y hortalizas(sin cantidad)
- Legumbres(3 veces por semana) y aves y pescados(3-5 veces por semana)
- Huevos(3-5 unidades por semana)
- Carne roja (2-3 veces máximo por semana)
- Vértice: muy poco dulces y grasas

En cuanto al ejercicio se divide en:

- Base de la pirámide, a diario: andar, usar bicicleta de paseo, subir escaleras (no ascensor) e ir al colegio a pie. Se recomienda 30 minutos al día
- Zona Media: varias veces por semana, deporte de todo tipo sobre todo al aire libre: fútbol, gimnasia, tenis, correr..etc
- Vértice (muy poco) Televisión no más de 3 horas por semana

Fuente:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_eq_uilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/alimentacion_promocion_salud/piramide_alimentacion_alta.pdf

Adaptado Dr Momblán. Octubre 2018