

La Pirámide alimenticia



consumo ocasional



Menor
FRECUENCIA

Dulces
y grasas

consumo frecuente



Carne, huevos
y pescado

consumo frecuente



Lácteos y
frutos secos

Aportan gran cantidad de proteínas y calcio

consumo diario



Frutas
y verduras

Frutas, verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas

consumo diario



Hidratos
de carbono

Recuerda beber al menos 1 litro diario de agua

Mayor
FRECUENCIA