

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO

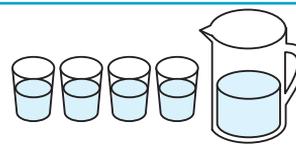


Vino/cerveza  
(Consumo opcional  
y moderado  
en adultos)



Actividad física diaria

Agua



## CONSUMO OCASIONAL



- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carnes grasas, embutidos

## CONSUMO DIARIO



- |   |   |
|---|---|
| Pescados y mariscos                                       | <i>3-4 raciones semana</i>                    |
| Carnes magras   | <i>3-4 raciones semana</i>                    |
| Huevos  | <i>3-4 raciones semana</i>                    |
| Legumbres   | <i>2-4 raciones semana</i>                    |
| Frutos secos  | <i>3-7 raciones semana</i>                    |
| Leche, yogur, queso                                       | <i>2-4 raciones día</i>                       |
| Aceite de oliva   | <i>3-6 raciones día</i>                       |
| Verduras y hortalizas                                     | <i>≥ 2 raciones día</i>                       |
| Frutas  | <i>≥ 3 raciones día</i>                       |
| Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas | <i>4-6 raciones día</i>                       |
| Agua  | <i>4-8 raciones día</i>                       |
| Vino/cerveza  | <i>Consumo opcional y moderado en adultos</i> |
| Actividad física  | <i>Diaria (&gt;30 minutos)</i>                |