

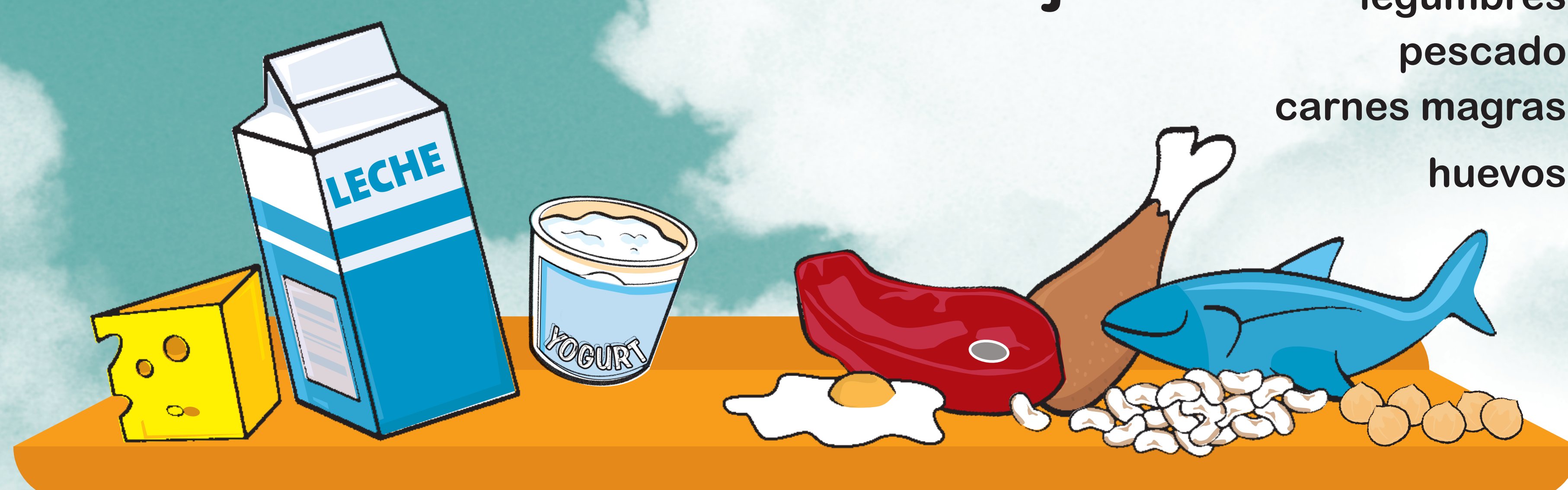


Come sano, muévete, diviértete...



grasas, dulces,
refrescos y
comida rápida

cuanto menos mejor



2-4 lácteos al día

varias veces a la semana

legumbres 2-4
pescado 3-5
carnes magras 3-5
huevos 3-5 unidades x semana

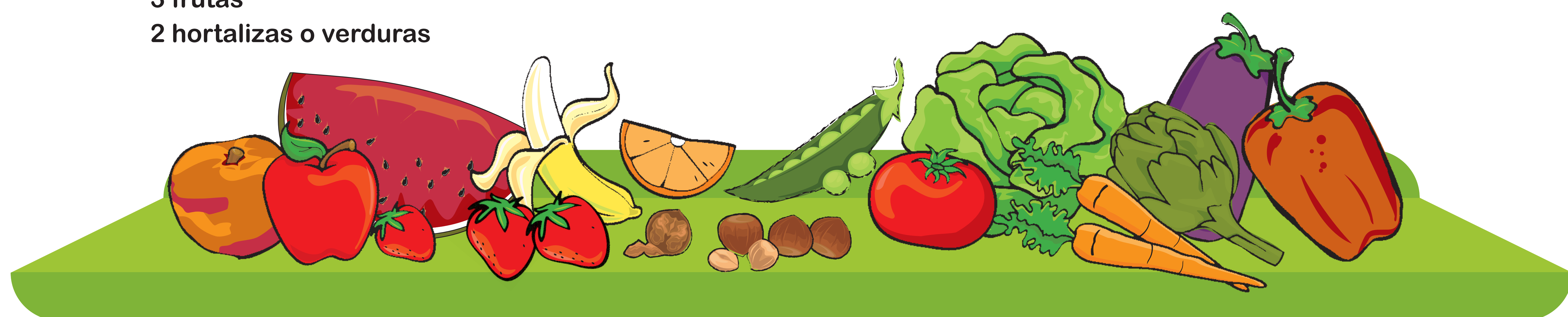
rationes
x semana



consumo diario

mejor integrales,
+ aceite de oliva,
+ agua

3 frutas
2 hortalizas o verduras



¡5 al día!

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

come de toda esta **variedad** de alimentos,
en las **proporciones** que indica la pirámide
y en cantidades **moderadas**

¡Saldrás ganando!



alimentacionsalud@ayto-murcia.es

www.ayuntamientomurcia-salud.es

