

Piràmide de l'alimentació saludable i l'activitat física



Consum esporàdic

- Embotits
- Carns processades
- Plats precuinats
- Mantega
- Begudes ensucrades
- Sal
- Pastisseria
- Snacks
- Laminadures



Consum setmanal

- Llegums
- Tofu, tempeh i seitan
- Ous
- Peix i marisc
- Carn blanca
- Carn vermella



Consum diari

- Aigua
- Infusions sense sucres afegits
- Fruita fresca
- Verdures i hortalisses
- Oli d'oliva
- Fruita seca
- Llegums
- Pa, arròs, pasta i patates
- Llet, iogurt i formatges



Activitat física diària