

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en las diferentes situaciones de salud o enfermedad.

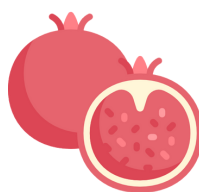


Grupos de alimentos y recomendación de consumo



Grasas

Consumir aceites vírgenes o grasa de calidad.
> 3 raciones / día.



Frutas

Consumir frescas, de temporada y proximidad.
>3 raciones /día



Verduras

Consumir frescas, de temporada y proximidad.
> 2 raciones / día



Cereales
integrales

Forma parte del grupo de los
farináceos.
2 - 3 raciones al día.



Tubérculos

Forma parte del grupo de los
farináceos.
2 - 3 raciones / semana.



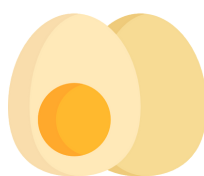
Lácteos

Forma parte del grupo de
proteína animal.
1 -2 raciones / día.



Legumbres

Forma parte del grupo de
proteína vegetal.
>2 raciones / semana.



Huevos

Forman parte del grupo de
proteína animal.
3 - 4 raciones / semana.



Carne

Forma parte del grupo de
proteína animal.
2 - 3 raciones / semana.



Pescado

Forma parte del grupo de
proteína animal.
3 - 4 raciones / semana.