

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Cómo usar la pirámide de grupos de alimentos

La pirámide de grupos de alimentos ayuda a elegir comidas sanas y a comer la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos que elige. Cuanto más cerca de la base esté un grupo de alimentos, más raciones debe comer de ese grupo; y mientras más cerca esté de la cima de la pirámide, menos raciones debe comer.

Leche, yogur y queso

- Elija leche sin grasa o baja en grasa, o bien suero de leche bajo en grasa.
- Elija yogur o requesón sin grasa o bajo en grasa.
- Elija queso sin grasa o bajo en grasa.

Fruta

- Incluya fruta en las comidas o como merienda entre comidas.
- Coma sobre todo fruta fresca.



Grasas, aceites y dulces

- Use aceite de oliva, o de girasol, o bien margarina líquida.
- Limite la cantidad de azúcar que añade y los alimentos con alto contenido de azúcar.

Carne, pollo, pescado, alubias, huevos y nueces

- Elija sobre todo pescado, alubias secas, tofu y pechuga de pollo o de pavo.
- Cuando compre carne, elija piezas que no tengan grasa visible.

Verduras

- Elija verduras de hoja verde oscura, verduras amarillas o verduras de fécula como las patatas.

Pan, cereales, arroz y pasta

- Elija avena y pan integral, pasta y cereales secos.
- Elija arroz integral, tortillas de maíz, cuscús, mijo o trigo sarraceno (*kasha*).

Notas

CV1055AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos.

Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Victoria Tubau