

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hay muchos alimentos que son fuente de salud. Elégelos.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

TIPOS DE ALIMENTOS Y SU CANTIDAD RECOMENDABLE.

ALIMENTOS Y FRECUENCIA RECOMENDABLE	CANTIDAD RECOMENDABLE	EJEMPLOS DE TAMAÑO DE UNA RACIÓN (lista para consumir)	NUTRIENTES QUE APORTAN
Patatas, batatas, boniatos, arroz, pan, harinas y pasta. 4-6 raciones al día.	60-80 g 40-60 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato mediano de pasta y arroz. • Medio panecillo pequeño. 	Hidratos de carbono, fibra y proteínas vegetales.
Verduras y hortalizas. Más de 2 raciones al día.	150-200 g 150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> • Una patata del tamaño de una pelota de tenis. • Un plato de ensalada variada. • Un plato de hervido. • Una taza de puré de verduras. 	Vitaminas A, B y C, antioxidantes, fibra e hidratos de carbono.
Frutas Más de 3 raciones al día.	150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza mediana. • 1 taza de cerezas, fresas... • 2 rodajas de melón. 	Vitaminas C y A, antioxidantes, fibra e hidratos de carbono.
Aceite de oliva. 3-4 raciones al día.	10 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas soperas. 	Grasas monoinsaturadas y esenciales poliinsaturadas 6.
Lácteos. 2-4 raciones al día.	200-250 ml 40-60 g 80-125 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche. • 2 yogures. • 2-3 lonchas de queso curado. • Una porción individual de queso fresco. 	Calcio, vitamina D y proteínas.
Pescado. 3-4 raciones a la semana.	125-150 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un filete mediano. 	Proteínas, grasas poliinsaturadas 3 y 6, vitamina D, yodo.
Carnes magras, aves y huevos. 3-4 raciones a la semana. Alternar su consumo.	100-125 g	<ul style="list-style-type: none"> • 1 filete pequeño. • 1 cuarto de pollo o conejo. • 1-2 huevos. 	Proteínas y grasas.
Legumbres (lentejas, habichuelas, habas secas, etc.) 3-4 raciones a la semana.	60-80 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato normal individual. 	Hidratos de carbono, proteínas, fibra, potasio, calcio, magnesio, hierro y yodo.
Frutos secos. 3-7 raciones a la semana.	20-30 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un puñado pequeño. 	Fibra, vitamina E, grasa poliinsaturada 6, potasio, calcio, magnesio, hierro y yodo.
Embutidos y carnes grasas. Ocasional y poca cantidad.			Grasa saturada y proteínas.
Mantequilla, bollería industrial, refrescos, azucarados. Ocasional y poca cantidad.			Hidratos de carbono, grasas saturadas y grasas hidrogenadas.

AGUA: De 4 a 8 raciones al día (vasos de 200 ml).

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: A diario o más de 3 veces por semana (más de 20 - 30 minutos, caminar a paso rápido, montar en bicicleta, nadar).

