

## **UNA COMIDA ESPAÑOLA** **TÍPICA y EQUILIBRADA**

### **PRIMER PLATO**

- Gazpacho andaluz



### **SEGUNDO PLATO**

- Tortilla española
- Ensalada verde.
- una o dos rebanadas de pan integral



### **POSTRE**

- Leche merengada
- sorbete de sandía...



# LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Alimentación sana  
Dulces, helados, mermeladas,  
postres  
legumbres, frutas, vegetales  
y mariscos

OCASIONALMENTE  
Carnes rojas, carnes  
grasas,  
embutidos.

## CONSUMO VARIADO DIARIO

- Lácteos (queso, leche, yogur) 2 a 3 raciones al día
- Pescados, carnes magras y carnes blancas, huevos, legumbres, frutas secas (a partir de 3 años)

## CADA DÍA

Verduras y frutas  
4 a 5 raciones al día  
(Una ración de  
Fruta o verdura)  
(150g)

### Cada día

Pan, pasta, arroz (migas integrales), patatas, etc... 2 a 3 raciones al día, según la actividad física. (Una ración de arroz = pasta cocida: 100-120 g; de patatas: 150-200 g)

Dulces, bollería,  
helados... mantequilla



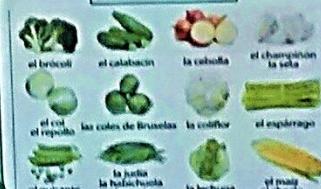
### CARNES ROJAS y EMBUTIDOS



### LÁCTEOS



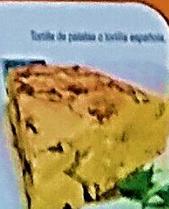
### LAS VERDURAS



### LAS FRUTAS



### Las PATATAS



### El ARROZ



### EQUILIBRIO EMOCIONAL



### BALANCE ENERGÉTICO



### ACTIVIDAD FÍSICA



### UNA COMIDA ESPAÑOLA TÍPICA Y EQUILIBRADA

#### PRIMER PLATO

- Gazpacho andaluz



#### SEGUNDO PLATO

- Tortilla española
- Ensalada verde.
- una o dos rebanadas de pan integral

