

Pirámide de La Alimentación


PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Actividad Física



Alimentación Diaria Recomendada para Escolares		
En el grupo de...	Ejemplo de 1 porción	Al día
① Granos y raíces	Arroz 1/2 taza ▪ Frijoles 1/2 taza	9 porciones
② Vegetales y Frutas	Vegetales 1/2 taza ▪ Frutas 1/2 taza	2 porciones
③ Lácteos	Leche: 1 vaso ▪ Queso: 1 rebanada	2 porciones
④ Carnes, huevos y mariscos	Carnes o Mariscos: 1 onza ▪ Huevos: 1 unidad	4 porciones
⑤ Grasas, azúcares y dulces	Aceite: 1 cucharadita ▪ Azúcar 1 cucharadita	5 porciones


 8 vasos de agua diarios







Para gozar de una buena salud debemos tener en cuenta los tres grupos básicos de alimentación, los que nos protegen, nos dan energía y regulan nuestro organismo.