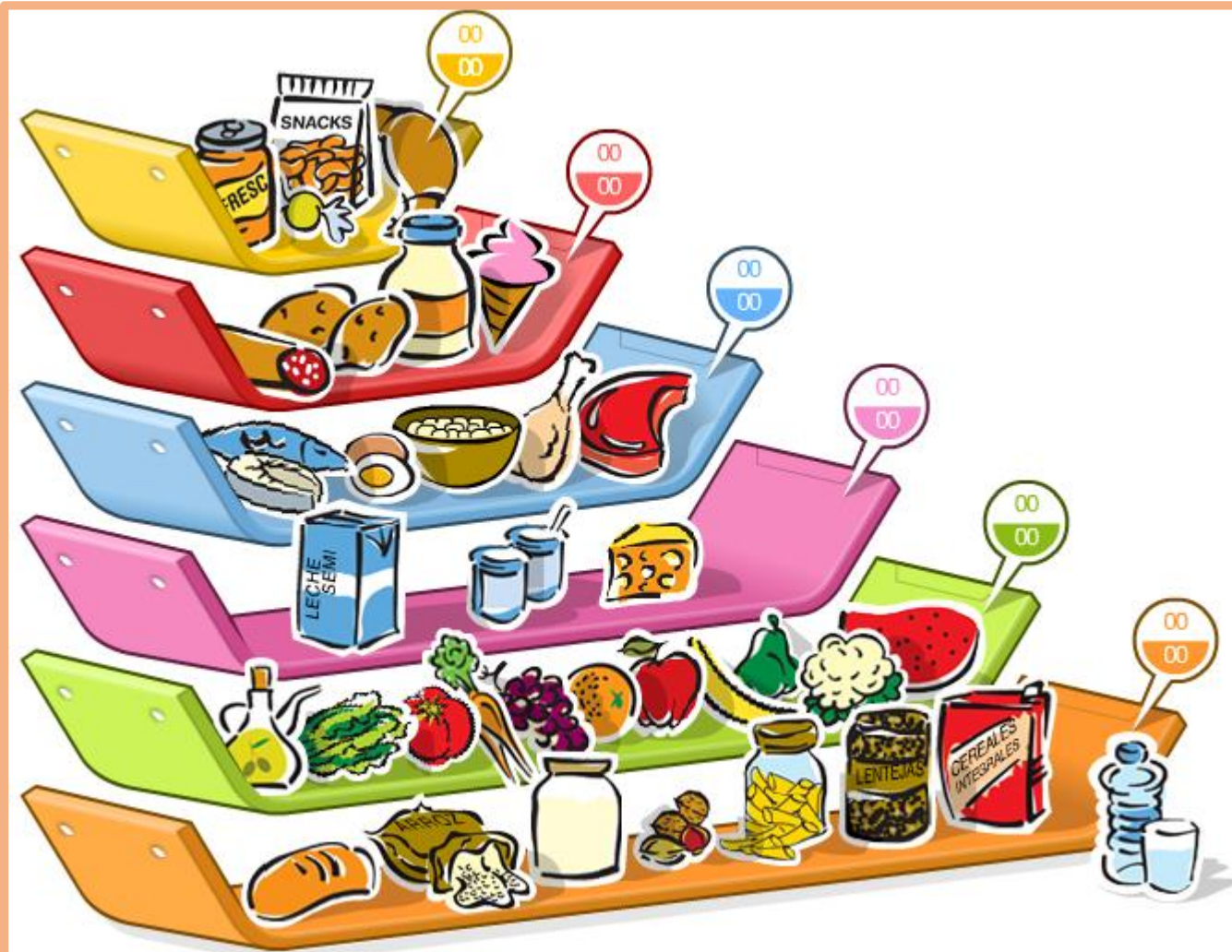


Consumo Ocasional

Consumo Semanal

Consumo Diario



- Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales

- Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.
- Pescado azul, al menos 1 vez
- Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces
- Huevo de 2 a 4 veces
- Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez

- Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales
- Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas
- Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres
- Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.