

La piràmide és l'esquema del que hem de menjar cada dia, **una guia general per a seguir una dieta saludable.**

La forma triangular de la piràmide representa quina és la **freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments.** Així, els que se situen a la base són els que més pes han de tenir en l'alimentació habitual. En canvi, cal reduir el consum dels que hi ha a mesura que es puja cap al vèrtex del triangle.

CONSUM OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, embotits, carns, fregits, brioixeria, etc.



CONSUM SETMANAL

Pollastre, peix, ous, llegums, fruita seca i carn magra. De 3 a 7 racions per setmana.

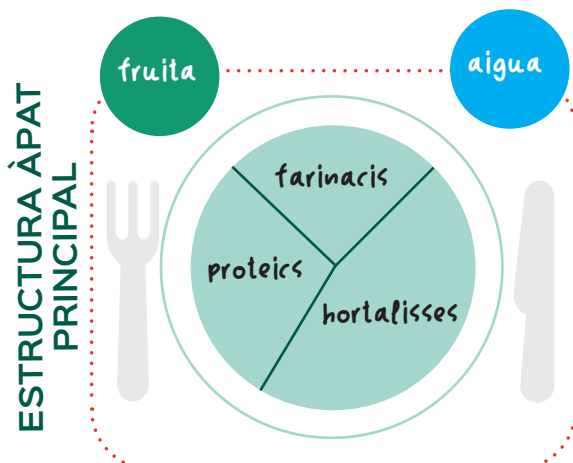


CONSUM DIARI

Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums) fruites fresques, hortalisses i verdures, oli d'oliva, làctics. De 2 a 6 racions al dia, dependent de l'aliment, amb 5 racions al dia de fruita i verdura.



+ ACTIVITAT FÍSICA + AIGUA



S'aconsella **repartir els aliments en 5 àpats al dia**: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda)