

Pirámide de la Alimentación Básica

Grasas y aceites Dulces y azúcar
Con moderación

Leche y derivados lácteos Carnes, pescados y huevos
2-3 raciones/día 2-3 raciones/día

Frutas
2-4 raciones/día

Verduras y hortalizas
2-5 raciones/día

Cereales y legumbres
6-10 raciones/día