



# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



## Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Verdura + Pescado		
Hidratos + Pescado	Verdura + Huevo		
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne		
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado		
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo		
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne		
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días