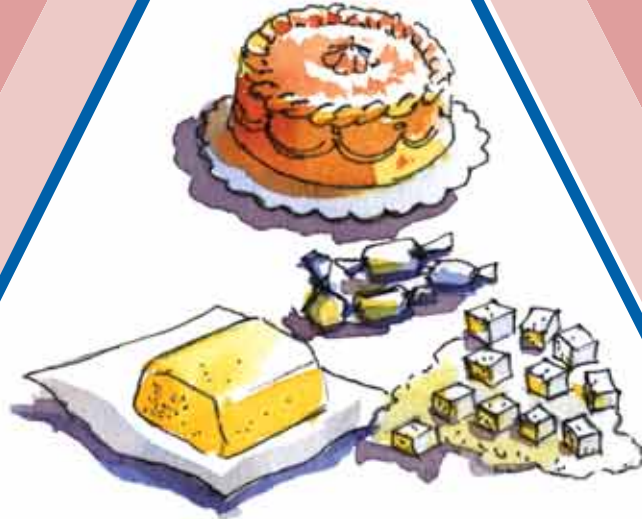


Com ens hem d'alimentar?

¿Cómo debemos alimentarnos?

OCASIONALMENTE
OCASIONALMENTE

Greixos i dolços:
pastissos, llepòlies, mantega,
margarina, sucres,
amb molta moderació



Grasas y dulces:
pasteles, chucherías, mantequilla,
margarina, azúcares,
con mucha moderación

Grup de la llet:
llet, iogurt i formatge

Grupo de la leche:
leche, yogur y queso



2 racions per dia/nins 3
2 raciones al día/niños 3



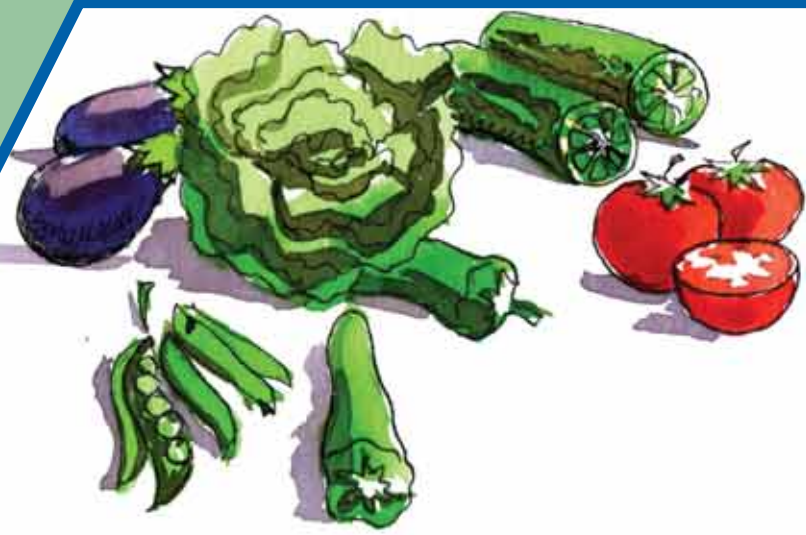
2 racions per dia
2 raciones al día

**Grup de la carn, peix, ous,
llegums i fruites seques**

**Grupo de la carne,
pescado, huevos,
legumbres y
frutos secos**

**Grup de les
verdures i
hortalisses**

**Grupo de las
verduras y
hortalizas**



2 racions per dia
2 raciones al día



3 peces per dia
3 piezas al día



**Grup de les fruites
Grupo de las frutas**

Oli d'oliva
3-4 cullerades
per dia

Aceite de oliva
3-4 cucharadas
al día

5-6 racions per dia



Grup dels cereals: arròs, pastes de sopa, pa

5-6 raciones al día



Grupo de los cereales: arroz, pastas de sopa, pan

Aigua: 1,5 - 2 litres/dia

Agua: 1,5 - 2 litros/día

LA PIRÀMIDE INDICA LA PROPORCIÓ AMB
QUÈ S'HAURIA DE MENJAR CADASCUN DELS GRUPS
D'ALIMENTS, CADA DIA.

LA PIRÁMIDE INDICA LA PROPORCIÓN
EN LA QUE DEBERÍA CONSUMIRSE CADA UNO DE
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, CADA DIA.

Ajuntament  de Palma



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS