

# PIRAMIDE DE LA SALUD



## concepto.

se le considera una imagen donde se puede dar a conocer los alimentos que pueden estar en nuestras dietas diariamente y en proporciones

## que tenemos que evitar

dulces, golosinas, postres y gaseas para como medio de prevencion de patologias futuras



## consumo semanal

carnes rojas y embutidos para obtener proteinas.



## consumo diario.

lacteos, legumbres, pollo, pescado, huevos, maximo 2 veces al dia alternando entre ellos.



cereales y tuberculos, de 4 a 6 porciones al dia

frutas: al menos 3 porciones una porcion nos siempre es igual a una pieza hortalizas de 4 a 6 raciones al dia como minimo.

