

La Pirámide Alimentaria Para Niños y Adolescentes

**LEGUMBRES
FRUTOS SECOS**
2/3 raciones semanales



**MANTEQUILLA
EMBUTIDOS
ALIMENTOS GRASOS**
2/4 raciones semanales



**CARNES
PESCADO
HUEVO
EMBUTIDOS MAGROS**
2/3 raciones al día



**LECHE
DERIVADOS LÁCTEOS**
3/4 raciones al día



**FRUTAS
VERDURAS**
3/5 raciones al día



ACEITE DE OLIVA
3/4 raciones al día



**CEREALES
PASTA
ARROCES**
6 raciones al día



AGUA Y BEBIDAS
De 5 a 8 vasos al día



**PAN
FÉCULAS
PLÁTANO**
6 raciones al día

