



# GUÍA ¡HAZLO FÁCIL!

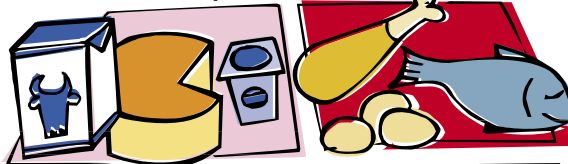
## \*Piramide de alimentos

A la hora de comer...  
¡tenemos que comer de todo un poco !



**Dulces y golosinas**  
en ocasiones especiales

**Yogur, queso o leche...**  
2 veces al día



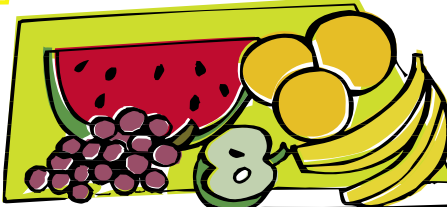
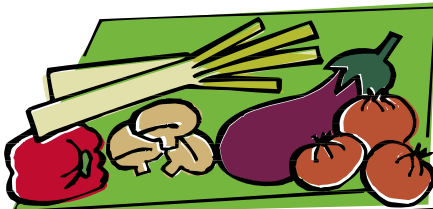
**Pescado o huevos o carne**  
2 veces al día

**Aceite de oliva**  
cada día con moderación



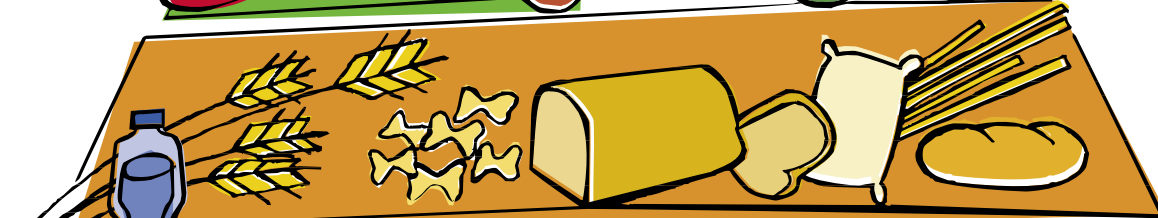
**Frutos secos y legumbres**  
3 o 4 veces a la semana

**Verduras**  
como mínimo  
2 veces al día  
(1 en crudo)



**Frutas**  
entre 2 y 3 veces  
al día

**Cereales:  
pan, pasta,  
arroz,  
patatas...**  
de 3 a 6 veces  
al día



**Agua**  
de 6 a 8 vasos  
al día

