

pirámide NAOS*

Alimentación - ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional como bollos, dulces, refrescos, "chucherías", patatas fritas o similares.

Actividad física - ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Alimentación - varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres y huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros debiendo consumirse varias veces a la semana aunque no todos los días.

Actividad física - varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o deportes de equipo.

Alimentación - a diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta puede alternarse.

Actividad física - a diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos una actividad física como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

