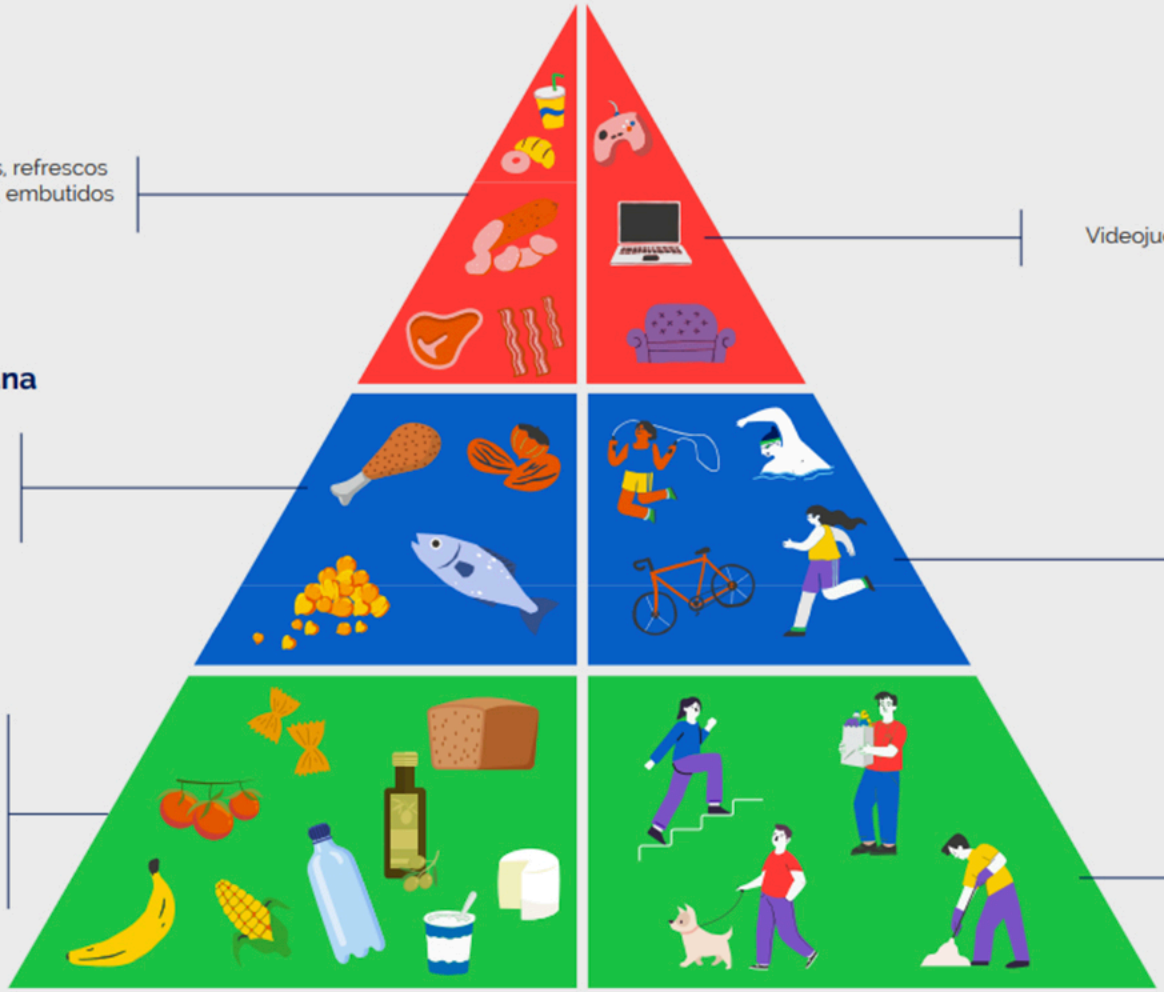
# Pirámide de nutrición y de ejercicio



## Ocasional

Bollería, galletas, snacks salados, refrescos
carnes rojas, carnes procesadas, embutidos
grasos

## Sedentarismo

Videojuegos, tiempo sentado, televisión

## Varias veces a la semana

Carnes magras (pollo, pavo, conejo) - 1 a 3 R/semana
Legumbres - 2 a 4 R/semana
Frutos Secos - 3 R/semana
Percado - 2 a 3 R/semana (siendo 1-2R/semana el pescado azul).

## Ejercicio físico

Correr, nadar, bailar, hacer pesas, bandas elásticas

## Consumo diario

Cereales Integrales - según actividad física
Frutas - ≥3R/día
Verduras - ≥2R/día
Lácteos (Leche, yogur, queso fresco) - 2 a 4 R/día
Aceite de oliva: en crudo y cocinado
Agua: 2-3L/día

## Actividad física

Subir las escaleras, ir caminando, hacer las tareas domésticas

*R=ración

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es

asociación española contra el cáncer