

1º PLANIFICAR TU COMPRA AYUDA
A LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

✓ Marca los productos que te faltan



2º REGULAR TU NEVERA A 5°C Y ORGANIZAR
LOS ALIMENTOS EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA
LOS CONSERVA EN PERFECTO ESTADO

Dulces y grasas

Consumo ocasional (en pequeñas cantidades)

Carnes magras, pescado y huevos

3-4 raciones a la semana

Legumbres

2-4 raciones a la semana

Frutos secos

3-7 raciones a la semana

Lácteos*

2-3 al día

Frutas y verduras

5 raciones al día

Aceite de oliva

3-6 al día

Farináceos integrales

4-6 al día

* Preferentemente desnatados o semidesnatados

** Preferentemente integrales

3º CONGELANDO TODO LO QUE NO VAMOS A CONSUMIR,
CONSEGUIMOS NO DESPERRICIAR



Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2023