

## Pirámides para una vida más saludable

### DIETA MEDITERRÁNEA

La base de una vida saludable



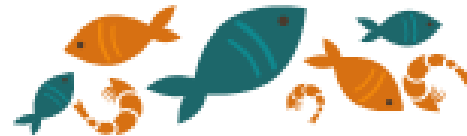
#### ALGUNAS VECES AL MES

Carne roja y sus derivados, embutidos, dulces, snacks...



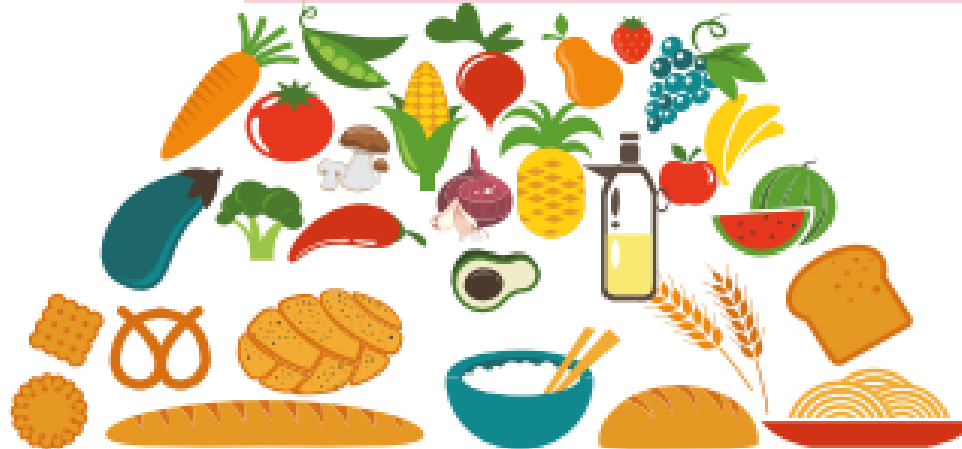
#### VARIAS VECES A LA SEMANA

Carne blanca (pollo, conejo), huevos, lácteos



#### VARIAS VECES A LA SEMANA

Pescado azul, pescado blanco



#### CADA DÍA

Frutas, verduras y hortalizas, aceite de oliva, frutos secos, pan, arroz, pasta, cereales, patatas...



#### CADA DÍA

Actividad física regular, agua