

PIRÀMIDE ASSIDUÏTAT CONSUM D'ALIMENTS

Alcohol, aliments fregits i menjars preparats



Dolços i farines refinades



Productes làctics animals



Productes làctics vegetals



Peix i carn



Mantegues i cremes fresques



Oli d'oliva



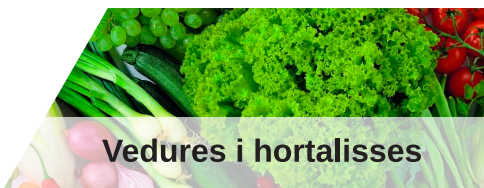
Cereals complets



Llegums



Vedures i hortalisses



Fruites



Fruits secs i fruites dessecades



PIRÀMIDE DE CONSUM DELS MIDONS

Cereals refinats, pa blanc



Creïlles, moniatos, castanyes i plàtans



Llegums



Cereals sencers



PIRÀMIDE DE CONSUM DE PROTEÏNES

Carn roja i embotits



Carn



Ous



Peix i marisc



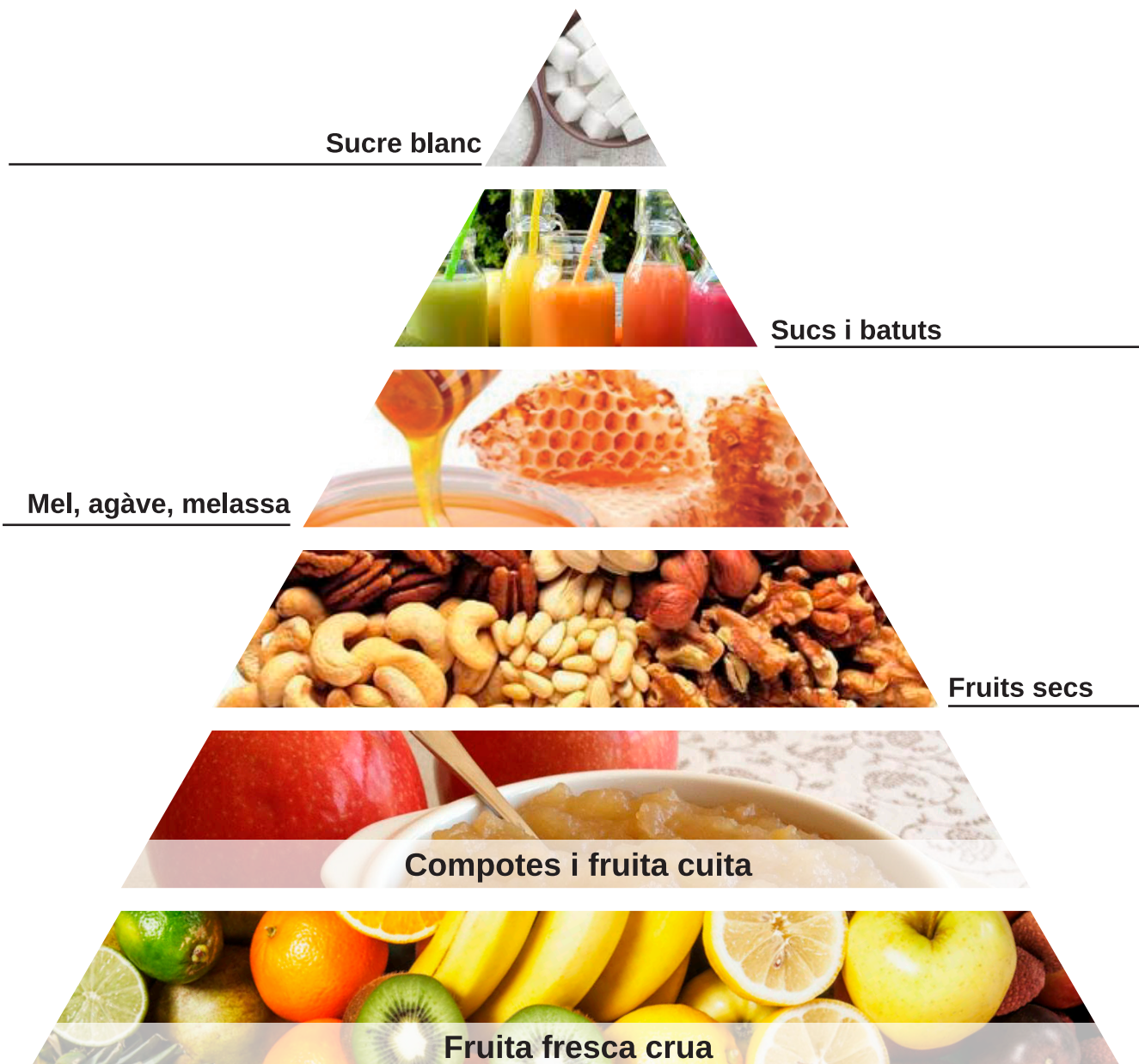
Llegums, nous, llavors i algues



Cereals sencers



PIRÀMIDE DE CONSUM DE SUCRES



IMATGE 10. PIRÀMIDE DE CONSUM DE SUCRES