SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

Esporádico
- Carnes rojas, embutidos, fiambres, dulces,

3-5 días / semana
- Pescado, carnes blancas, huevos

3 raciones / semana
- Legumbres

1 ración / día
- Especias y hierbas aromáticas
- Frutos secos (25-30 g.) Sin sal añadida

4 cucharadas / día
- Aceite de oliva virgen y AOVE (15 g. por ración)

1-2 raciones / día
- Lácteos (120-150 g. por ración)

3 raciones / día
- Cereales integrales (50 g. por ración) Sin azúcar añadido

2-3 raciones / día
- Fruta de temporada fresca (150-200 g. por ración)

3-4 raciones / día
- Verduras y hortalizas (120-150 g. por ración)
- Al menos 2 / semana en sofritos
- Al menos 1 / día en ensaladas

*"Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2018.

© Chema Matia · 2018

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

· fundaciondelcorazon.com