

UNIDADE 2: Nutición e alimentación saudable



Cadro da Pirámide Nutricional

Nivel da Pirámide	Grupo de Alimentos	Exemplos
6 (pico)	Doces e produtos ultraprocesados <i>(ocasionalmente)</i>	Refrescos, galletas, lambetadas, pastelería industrial
5	Graxas saudables <i>(con moderación)</i>	Aceite de oliva, froitos secos, abacate, manteiga
4	Proteínas <i>(varias veces por semana)</i>	Carne, peixe, ovos, lentellas, fabas, garavanzos
3	Lácteos <i>(a diario con moderación)</i>	Leite, queixo, iogur, requeixo
2	Froitas e verduras <i>(varias ao día)</i>	Mazá, plátano, cenoria, brócoli, leituga, tomate
1 (base)	Cereais, pan, pasta e tubérculos <i>(en cada comida)</i>	Pan, arroz, pasta, patacas, cuscús, millo

Recomendacións adicionais:

- **Beber auga** abundante cada día
- **Facer exercicio físico** regularmente
- Comer con **variedade e equilibrio**