

## Plato modelo



## Actividade Física



Mínimo de **60 minutos/día** de actividade física de intensidade moderada a vigorosa

**3 días** á semana actividades de **forza**



COIDA A TÚA SAÚDE

# GUÍA DE NUTRICIÓN E DEPORTE



IES DE VILALONGA  
SEMANA DA CIENCIA 24/25

## RECOMENDACIÓNS SEMANAIS

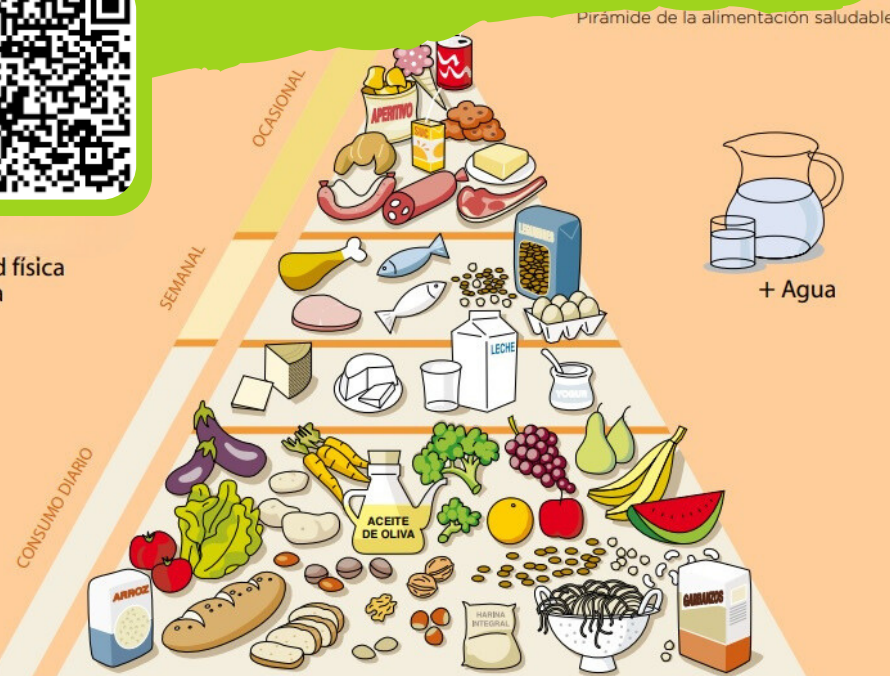
| GRUPO                 | ALIMENTO                                      | Nº RACIÓNS             |
|-----------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| Lácteos               | Leite e iogur natural                         | 2-3 diarias            |
|                       | Iogures azucarados, batidos e postres lácteos | Ocasional (2-3/mes)    |
| Froitas               | Froitas                                       | Mínimo 3 diarias       |
|                       | Zumos                                         | Moderado (2-3/semana)  |
| Hortalizas e verduras | Hortalizas e verduras                         | Mínimo 2 diarias       |
| Cereais               | Pan integral                                  | 1-2 diarias            |
|                       | Pan branco                                    | Moderado (2-3/semana)  |
|                       | Arroz                                         | 2-3 semanais           |
|                       | Pasta                                         | 2-3 semanais           |
|                       | Cereais graxos: galletas, biscoitos...        | Ocasional (2-3/mes)    |
| Tubérculos            | Pataca                                        | 2-3 semanais           |
| Legumes               | Lentellas, fabas...                           | Mínimo 3 semanais      |
| Líquidos              | Auga, infusión, caldo                         | Mínimo 8 vasos diarios |
|                       | Bebida edulcorada                             | Ocasional (2-3/mes)    |
|                       | Bebida azucarada                              | Ocasional (2-3/mes)    |
|                       | Bebida alcohólica                             | Non aconsellado        |
| Doces                 | Mel, marmelada, azucre                        | Moderado (2-3/semana)  |

| GRUPO     | ALIMENTO                 | Nº RACIÓNS            |
|-----------|--------------------------|-----------------------|
| Proteicos | Carne magra              | 2-3 semanais          |
|           | Pescado branco           | 2-3 semanais          |
|           | Pescado azul             | 2-3 semanais          |
|           | Mariscos e moluscos      | 1-2 semanais          |
| Graxos    | Aceite oliva, aguacate   | 3-6 diarias           |
|           | F.secos natural/tostado  | 1 ración diaria       |
|           | F. secos fritos/salgados | Ocasional (2-3/mes)   |
|           | Manteiga                 | Moderado (2-3/semana) |
|           | Salsas                   | Ocasional (2-3/mes)   |

## MENÚS



+ Actividad física diaria



Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación

Sal, grasas de origen animal, azúcares, alimentos precocinados