Pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes:

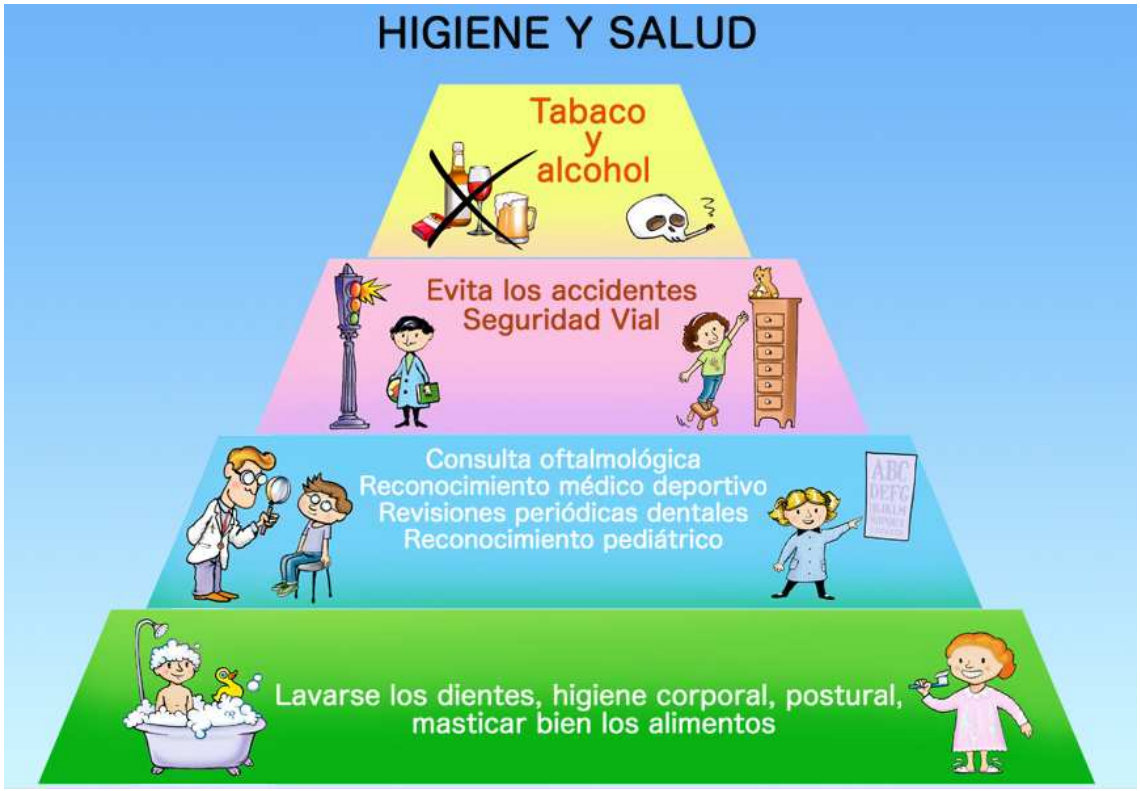
Cara 1:

Cara 2:

Cara 3:

PIRAMIDE ALIMENTARIA
PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES
Mantequilla, embutidos, otros alimentos grasos, dulces y chocolate 2-4 raciones semanales
Legumbres y frutos secos 2-3 raciones semanales
Carnes, pescado,huevo, embutidos magros 2-3 raciones diarias
Leche y derivados lácteos 3-4 raciones diarias
Agua y bebidas de 5 a 8 vasos
Frutas y verduras 3-5 raciones diarias
Aceite de oliva 3-4 raciones diarias
Cereales, pastas y arroces, 3 raciones diarias
Arroz
Pasta
Pan, plátano y féculas 3 raciones diarias

Cara 4:


HIGIENE Y SALUD
Tabaco y alcohol
Evita los accidentes Seguridad Vial
Consulta oftalmológica
Reconocimiento médico deportivo
Revisiones periódicas dentales
Reconocimiento pediátrico
Lavarse los dientes, higiene corporal, postural, masticar bien los alimentos

Base:

Fuente: M. González-Gross, J. J. Gómez-Lorente, J. Valtueña, J. C. Ortiz y A. Meléndez .The "healthy lifestyle guide pyramid" for children and adolescents. *Nutr Hosp*. 2008;23(2):159-168