

Grupos de alimentos	Frecuencia de consumo
<b>Hortalizas</b>	2 al día, como mínimo, en el almuerzo y la cena
<b>Fruta fresca</b>	3 al día, como mínimo
<b>Farináceos integrales (pan, pasta, arroz, cuscús, patata y otros tubérculos)</b>	en cada comida
<b>Frutos secos (crudos o tostados)</b>	3-7 puñados a la semana
<b>Leche, yogur, queso</b>	1-3 veces al día
<b>Legumbres, huevos, pescado y carne:</b>	no más de 2 veces al día, alternando:
<b>Legumbres (ricas en hidratos de carbono y proteínas)</b>	3-4 veces a la semana
<b>Huevos</b>	3-4 veces a la semana
<b>Pescado (tanto azules como blancos)</b>	3-4 veces a la semana
<b>Carne</b>	3-4 veces a la semana (máx. 2 veces carne roja: buey, ternera, cordero)
<b>Agua</b>	en función de la sed
<b>Aceite de oliva virgen</b>	para aliñar y cocinar

Fuente: Gobierno de Navarra (2021), Mejorando la alimentación en edad escolar.