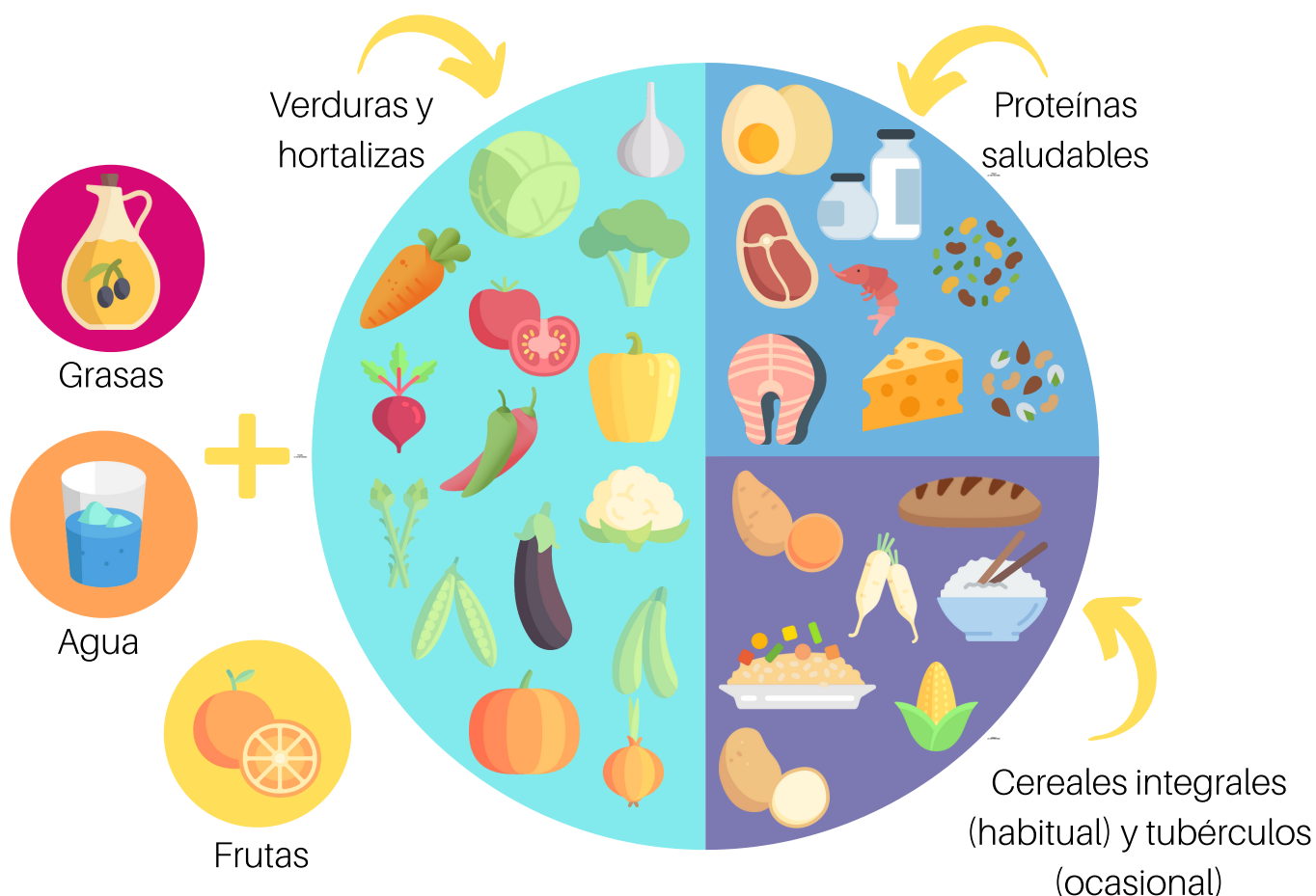


El plato saludable



Verduras y hortalizas

Ocupan la mitad del plato. Aportan todas las vitaminas, minerales, fibra y nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Carne, pescados, legumbres, huevos, lácteos y frutos secos (Proteínas)

Ocupan un cuarto del plato. Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo favoreciendo un buen desarrollo.

Cereales integrales (habitual) y tubérculos (ocasional)

Ocupan un cuarto del plato. Nos proporcionan energía gracias a los hidratos de carbono, y también nos aportan vitaminas, minerales y fibra.

Fruta

La mejor opción de postre.

Agua

Primera elección de bebida con la comida.

Grasa

Para cocinar o aliñar, como el aceite de oliva