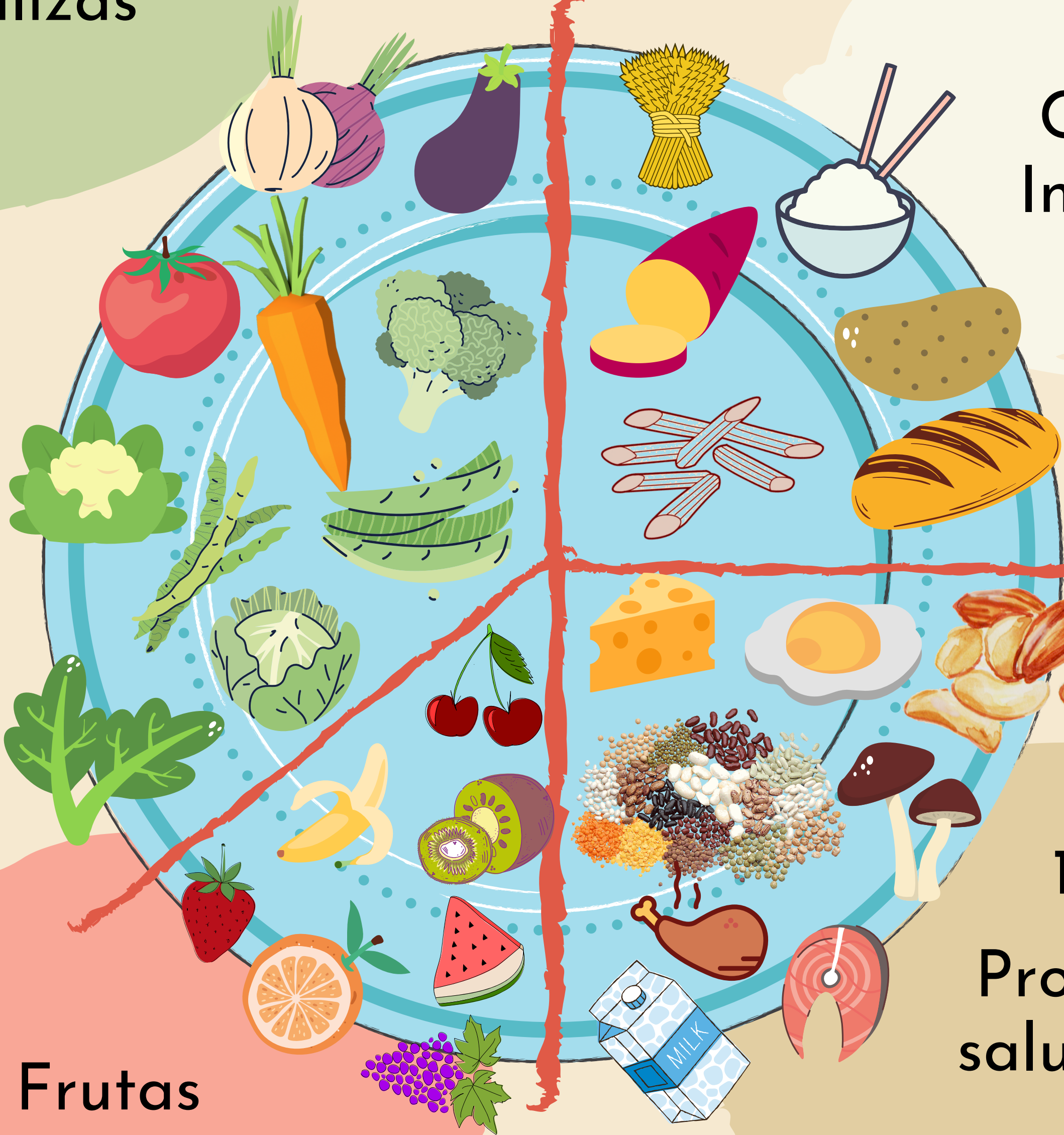


# Y tu plato... ¿Es saludable?

Verduras y Hortalizas

1/2



1/4

Cereales Integrales

1/4

Proteínas saludables

Frutas

¡Mira este video!



<https://youtu.be/IOlmt4VEL-w>

# La cantidad adecuada está en tus manos

## Verduras y Hortalizas

Ocupan la 1/2 del plato junto con las frutas. Combínelos incorporando gran variedad y colores.



## Cereales Integrales

Granos integrales de trigo, cebada, quínoa, avena, arroz... Patatas, pasta. Pan integral (40g).



## Frutas

Al igual que con las verduras intentaremos que sean variadas y de temporada.



## Proteínas saludables

Legumbres, soja, frutos secos, huevo, quesos, lácteos, pescados y carnes.

