



# ¡ÚNETE AL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE!

## FARINÁCEOS 25%

Cereales preferiblemente integrales o tubérculos para obtener energía.

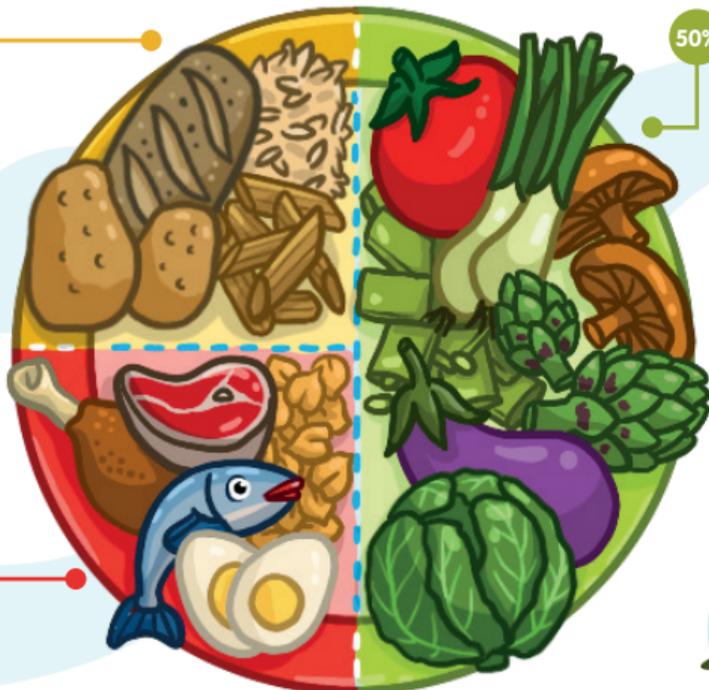


## LÁCTEOS

Fortalecen los huesos, máximo 3 raciones al día.

## PROTEICOS 25%

Carne, pescado, huevos o legumbres para mantener músculos fuertes y sanos.



## 50% HORTALIZAS

Nos aportan vitaminas, minerales, agua, fibra... ¡Y tenemos muchas variedades y colores!



## +FRUTAS



## AGUA

La mejor hidratación.



## ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para cocinar y aliñar.

Adaptado de: "Pequeños cambios para comer mejor" 2024, Agencia de Salud Pública de Cataluña.

¡Consulta aquí el calendario de frutas y hortalizas de temporada para elaborar vuestras comidas de manera sana y sostenible!

