

PLATO SALUDABLE

Grasas

Opta por aceite de oliva para cocinar y aliñar.

Frutas y verduras

Elige un arco iris de frutas y verduras a diario.

AGUA

Proteínas

Consume principalmente proteínas procedentes de legumbres, pescados, huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Carbohidratos

Consume productos procedentes de cereales integrales a diario.



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

Osasun Saila



GOBIERNO VASCO

Departamento de Salud