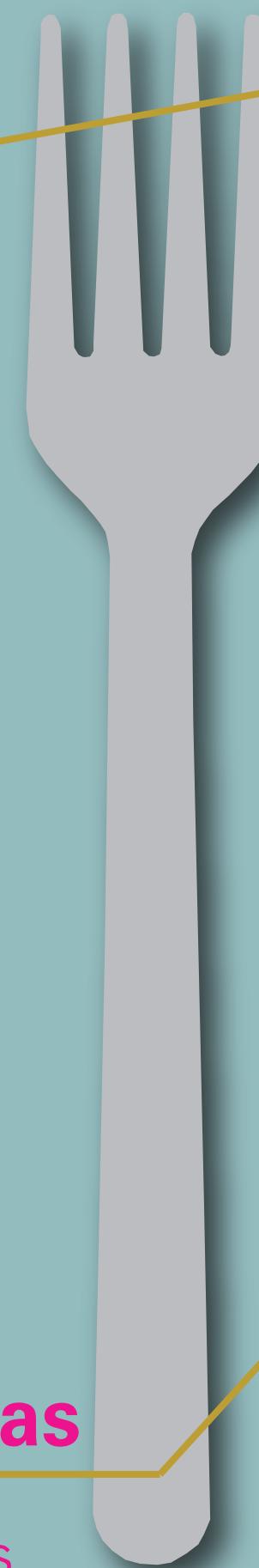


PLATO SALUDABLE

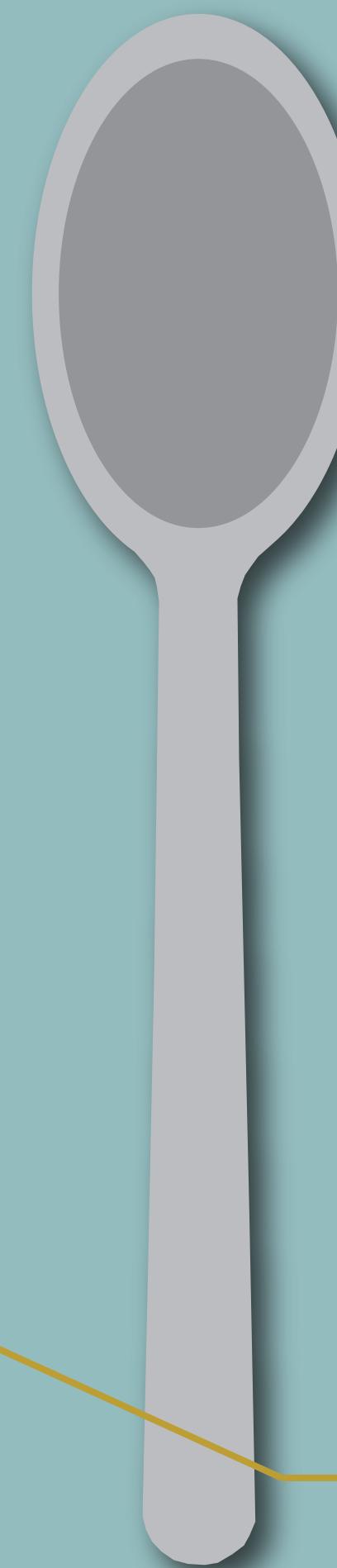
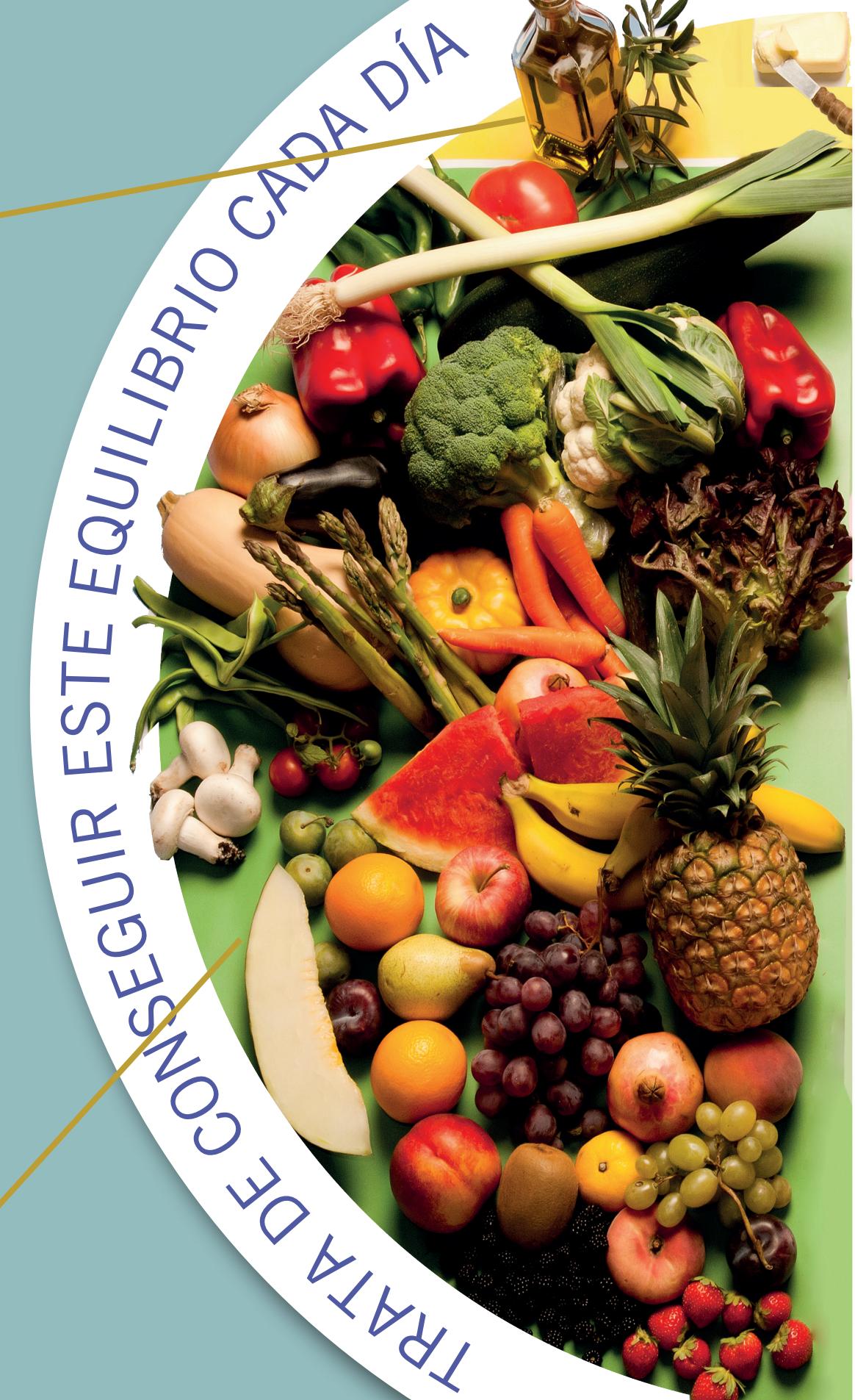
Grasas

Opta por aceite de oliva para cocinar y aliñar.



Frutas y verduras

Eige un arco iris de frutas y verduras a diario.



Proteínas

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

AGUA

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Ossasun Saila

Departamento de Salud