

TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

PLATO SALUDABLE



Elige un arco iris de frutas y verduras a diario.



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

Consume cereales integrales y sus derivados a diario.

Euskadi, auzolana, bien común